叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 4 个章节

1. 精选罐头食品食谱和菜单(choice Recipes And Menus Using Canned Foods) 000001

2. 精选罐头食品食谱和菜单(choice Recipes And Menus Using Canned Foods) 000002

3. 精选罐头食品食谱和菜单(choice Recipes And Menus Using Canned Foods) 000003

4. 精选罐头食品食谱和菜单(choice Recipes And Menus Using Canned Foods) 000004

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

精选罐头食品食谱和菜单(Choice Recipes and Menus Using Canned Foods)
第1/4页

[tʃɔɪs]
Choice
选择

选择

['resəpɪz] [ænd; ənd][m'ɛnjuːz]
Recipes **and** **Menus**
食谱 和 菜单

食谱和菜单

['juːzɪŋ]
using
使用

使用

[kænd] Foods2
Canned **Foods2**
罐装 Foods2

罐头食品2

[ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə] ['kɒmən] [kæn; kən]['saɪzɪz]
A **Guide** **to** **Common** **Can** **Sizes**
一个 指导 到 常见的 能 尺寸

常见罐头尺寸指南

[nəʊ] . ½ [flæt] [ə'prɒksɪmətli] [wʌn][kʌp]
No **.** **½** **FLAT** **Approximately** **1** **cup**
不 . ½ 平坦的 大约 1 杯子

½ 扁平装，约 1 杯

7¾ [tuː; tə] 8½ [ˌəʊ 'zed] .
7¾ **to** **8½** **oz** **.**
7¾ 到 8½ 盎司 .

7¾ 至 8½ 盎司

[juːst] ['prɪnsəpli] [fɔː(r); fə(r)] ['sæmən] .
Used **principally** **for** **salmon** **.**
用过的 主要 为了 三文鱼 .

主要用于鲑鱼。

[nəʊ] . 8Z
No **.** **8Z**
不 . 8Z

8Z号

[tɔːl]
TALL
高的

高的

[ə'prɒksɪmətli] [wʌn][kʌp]
Approximately **1** **cup**
大约 1 杯子

大约1杯

[eit][ˌəʊ 'zed] .

8	oz	.
8	盎司	.

8盎司

(7¾ [ɛf'ɛl] . [ˌəʊ 'zed] .)

(	7¾	fl	.	oz	.	)
(	7¾	fl	.	盎司	.	)

（7¾ 液盎司）

[juːst] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][fruːts] , [miːt] [ænd; ənd] [fɪʃ] ['prɒdʌkts] , ['speʃəltiz] .

Used	for	some	vegetables	and	fruits	,	meat	and	fish	products	,	specialties	.
用过的	为了	一些	蔬菜	和	水果	,	肉	和	鱼	产品	,	专业	.

用于某些蔬菜水果、肉类和鱼类产品及特色食品。

[nəʊ] . - [ə'prɒksɪmətli] 1¾ [kʌps]

No	.	300	Approximately	1¾	cups
不	.	-	大约	1¾	杯子

300号，约1¾杯

14½ [ˌəʊ 'zed] .

14½	oz	.
14½	盎司	.

14½盎司

(13½ [ɛf'ɛl] . [ˌəʊ 'zed] .)

(	13½	fl	.	oz	.	)
(	13½	fl	.	盎司	.	)

（13.5 液盎司）

[juːst] ['prɪnsəpli] [fɔː(r); fə(r)] [miːts] [ænd; ənd] ['speʃəlti] ['aɪtəmz] .

Used	principally	for	meats	and	specialty	items	.
用过的	主要	为了	肉类	和	专业	项目	.

主要用于肉类和特色产品。

[nəʊ] . [wʌn] [tɔːl] [ə'prɒksɪmətli] [ˌtuː'tuː] [kʌps]

No	.	1	TALL	Approximately	2	cups
不	.	1	高的	大约	2	杯子

1号高杯，约2杯

[wʌn]['el biː] .

1	lb	.
1	磅	.

1磅

(- [ɛf'ɛl] . [ˌəʊ 'zed] .)

(	15	fl	.	oz	.	)
(	-	fl	.	盎司	.	)

（15 液盎司）

[juːst] ['prɪnsəpli] [fɔː(r); fə(r)]['sæmən] , [bʌt; bət][sʌm; səm][fruːts] , ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] ['speʃəltiz] .

Used	principally	for	salmon	,	but	some	fruits	,	vegetables	and	specialties	.
用过的	主要	为了	三文鱼	,	但	一些	水果	,	蔬菜	和	专业	.

主要用于鲑鱼，但也用于一些水果、蔬菜和特色食品。

[nəʊ] . - [ə'prɒksɪmətli] [ˌtuː'tuː] [kʌps]

No	.	303	Approximately	2	cups
不	.	-	大约	2	杯子

303号 大约2杯

[wʌn]['el biː] .

1	lb	.
1	磅	.

1磅

(- [ɛfˈɛl] . [ˌəʊ ˈzed] .)
(15 fl . oz .)
(- fl . 盎司 .)

（15 液盎司）

[juːst] [fɔː(r); fə(r)]['vedʒtəb(ə)lz] , [fruːts] [ænd; ənd][dʒuːs] , [suːps] , ['speʃəltiz] .
Used for vegetables , fruits and juices , soups , specialties .
用过的 为了 蔬菜 , 水果 和 果汁 , 汤 , 专业 .

适用于蔬菜、水果、果汁、汤类和特色菜。

[nəʊ] . [ˌtuːˈtuː] [əˈprɒksɪmətli] 2½ [kʌps]
No . 2 Approximately 2½ cups
不 . 2 大约 2½ 杯子

2号 约2.5杯

[wʌn]['el biː] .
1 lb .
1 磅 .

1磅

[fɔːr][ˌəʊ ˈzed] .
4 oz .
4 盎司 .

4盎司

([wʌn][ˌpiː ˈtiː] .
(1 pt .
(1 pt .

（1 分）

[ˌtuːˈtuː][ɛfˈɛl] . [ˌəʊ ˈzed] .)
2 fl . oz .)
2 fl . 盎司 .)

2 液盎司）

[juːst] ['prɪnsəpli] [fɔː(r); fə(r)]['vedʒtəb(ə)lz] , [fruːts] [ænd; ənd][dʒuːs] .
Used principally for vegetables , fruits and juices .
用过的 主要 为了 蔬菜 , 水果 和 果汁 .

主要用于蔬菜、水果和果汁。

[nəʊ] . 2½
No . 2½
不 . 2½

2½号

[əˈprɒksɪmətli] 3½ [kʌps]
Approximately 3½ cups
大约 3½ 杯子

大约3.5杯

[wʌn]['el biː] . - [ˌəʊ ˈzed] .
1 lb . 13 oz .
1 磅 . - 盎司 .

1磅13盎司

([wʌn][ˌpiː ˈtiː] .
(1 pt .
(1 pt .

（1 分）

- [ɛfˈɛl] . [ˌəʊ ˈzed] .)
10 fl . oz .)
- fl . 盎司 .)

10 液盎司）

[juːst] ['meɪnli] [fɔː(r); fə(r)] [fruːts] ; ['ɔːlsəʊ][fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] ['vedʒtəb(ə)lz][æz; əz] ['spɪnɪtʃ] , [tə'mɑːtəʊz] ,

Used	**mainly**	**for**	**fruits**	**;**	**also**	**for**	**such**	**vegetables**	**as**	**spinach**	**,**	**tomatoes**	**,**
用过的	主要	为了	水果	;	还	为了	这样的	蔬菜	作为	菠菜	,	西红柿	,

['saʊəkraʊt] , [biːts] [ænd; ənd] ['pʌmpkɪn] .

sauerkraut	**,**	**beets**	**and**	**pumpkin**	**.**
酸菜	,	甜菜	和	南瓜	.

主要用于水果；也可用于菠菜、西红柿、酸菜、甜菜和南瓜等蔬菜。

[nəʊ] . [θriː] ['sɪlɪndə(r)]

No	**.**	**3**	**CYLINDER**
不	.	3	圆柱

3号气缸

[ə'prɒksɪmətli] 5¾ [kʌps]

Approximately	**5¾**	**cups**
大约	5¾	杯子

大约5¾杯

- [ˌəʊ 'zed] .

46	**oz**	**.**
-	盎司	.

46盎司

([wʌn][ˌkjuː 'tiː] . - [ɛf'ɛl] . [ˌəʊ 'zed] .)

(	**1**	**qt**	**.**	**14**	**fl**	**.**	**oz**	**.**	**)**
(	1	qt	.	-	fl	.	盎司	.	)

（1夸脱14液盎司）

[juːst] [praɪ'merəli][fɔː(r); fə(r)] [fruːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] .

Used	**primarily**	**for**	**fruit**	**and**	**vegetable**	**juices**	**.**
用过的	主要	为了	水果	和	蔬菜	果汁	.

主要用于榨取果蔬汁。

[nəʊ] . - [ə'prɒksɪmətli] - [kʌps]

No	**.**	**10**	**Approximately**	**12**	**cups**
不	.	-	大约	-	杯子

第10号 大约12杯

[sɪks]['ɛl'biː'ɛs] . [naɪn][ˌəʊ 'zed] .

6	**lbs**	**.**	**9**	**oz**	**.**
6	磅	.	9	盎司	.

6磅9盎司

([θriː][ˌkjuːˌtiː'ɛs] .)

(	**3**	**qts**	**.**	**)**
(	3	qts	.	)

（3夸脱）

[juːst] [fɔː(r); fə(r)]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [fruːts] .

Used	**for**	**vegetables**	**and**	**fruits**	**.**
用过的	为了	蔬菜	和	水果	.

用于蔬菜和水果。

['kɒmənli] [kɔːld] [ˌɪnstɪ'tjuːʃənl] [ɔː(r)] ['restrɒnt] [saɪz][ænd; ənd][ɪz][nɒt] ['ɔːdnrəli] [ə'veɪləb(ə)l][ɪn]['riːteɪl]

Commonly	**called**	**institutional**	**or**	**restaurant**	**size**	**and**	**is**	**not**	**ordinarily**	**available**	**in**	**retail**
通常	称为	机构	或者	餐厅	尺寸	和	是	不是	按说	可用的	在	零售

[stɔːz] . [θriː]

stores	**.**	**3**
商店	.	3

通常被称为机构用或餐厅用规格，一般零售店不出售。3

[jɔː(r); jə(r)] [kænd] [fuːdz]
Your **Canned** **Foods**
你的 罐装 食物

您的罐头食品

[ðə; ði] [həʊm] [ˌiːkəˈnɒmɪks] [ˈsekʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [əˈmerɪkən] [kæn; kən] [ˈkʌmpəni] [hæz; həz] [prɪˈpeəd] [ðɪs]
The **Home** **Economics** **Section** **of** **the** **American** **Can** **Company** **has** **prepared** **this**
这 家 经济学 部分 的 这 美国人 能 公司 有 准备 这
[njuː] [ˈresəpi] [bʊk] [tuː; tə] [help] [juː; jʊ] [juːz] [kænd] [fuːdz] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈgreɪtə(r)] [vəˈraɪəti] [ɒv; əv] [weɪz] .
new **recipe** **book** **to** **help** **you** **use** **canned** **foods** **in** **a** **greater** **variety** **of** **ways** **.**
新的 食谱 书 到 帮助 你 使用 罐装 食物 在 一个 更大的 种类 的 方式 .

美国罐头公司家政部编写了这本新的食谱，旨在帮助您以更多样的方式使用罐头食品。

[ðiːz] [ˈresəpɪz] [hæv; həv] [biːn] [kriˈeɪtɪd] [ɪn] [ðə; ði] [kæŋkoʊ] [ˈtestɪŋ] [ˈkɪtʃɪn] [tuː; tə] [gɪv] [juː; jʊ] [njuː]
These **recipes** **have** **been** **created** **in** **the** **Canco** **Testing** **Kitchen** **to** **give** **you** **new**
这些 食谱 有 到过 创建 在 这 坎科 测试 厨房 到 给 你 新的
[fuːd] [ˈdɪʃɪz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [ˈkʌləf(ə)l] ,
food **dishes** **that** **are** **colorful** **,**
食物 菜肴 那 是 丰富多彩的 ,

这些食谱由Canco测试厨房研发，旨在为您提供色彩缤纷的新菜肴。

[ˈiːzi] [tuː; tə] [prɪˈpeə(r)] [ænd; ənd] [haɪ] [ɪn] [ˈnjuːtrətɪv] [ˈvæljuː] .
easy **to** **prepare** **and** **high** **in** **nutritive** **value** **.**
简单的 到 准备 和 高的 在 营养 价值 .

易于准备且营养价值高。

[ˈsɪmp(ə)l] [ɪˈnʌf] [fɔː(r); fə(r)] [səkˈsesf(ə)l] [ˌprepəˈreɪʃ(ə)n] [baɪ] [bɪˈgɪnəz] , [ðeɪ] [ˈɒfə(r)] [ə; eɪ] [ˈtʃælɪndʒ]
Simple **enough** **for** **successful** **preparation** **by** **beginners** **,** **they** **offer** **a** **challenge**
简单的 足够的 为了 成功的 准备 经过 初学者 , 他们 提供 一个 挑战
[tuː; tə] [ðə; ði] [mɔː(r)] [ɪkˈspɪəriənst] [kʊk] .
to **the** **more** **experienced** **cook** **.**
到 这 更多的 经验丰富的 厨师 .

这些菜肴做法简单，即使是烹饪新手也能轻松完成，但对于经验丰富的厨师来说却是一种挑战。

[ðə; ði] [kənˈviːniənt] [ˈɪndeks] , “ [wʌts] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [ˈpæntri] ,
The **convenient** **index** **,** **“** **What's** **in** **Your** **Pantry** **,**
这 方便的 指数 , “ 是什么 在 你的 食品储藏室 ,

方便的索引“你的食品储藏室里有什么”，

” [ɪz] [ə; eɪ] [səkˈsesf(ə)l] [kiː] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] [ˈmenjuː] [ˈplænɪŋ] [wɪð] [kəˈmɜːʃəli] [kænd] [fuːdz] .
” **is** **a** **successful** **key** **to** **your** **menu** **planning** **with** **commercially** **canned** **foods** **.**
” 是 一个 成功的 钥匙 到 你的 菜单 规划 和 商业上 罐装 食物 .

“是利用市售罐头食品进行菜单规划的成功关键。”

[ɪkˈstensɪv] [rɪˈsɜːtʃ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [əˈmerɪkən] [kæn; kən] [ˈkʌmpəni] [helps] [ðə; ði] [ˈkænə(r)] [ænd; ənd]
Extensive **research** **of** **the** **American** **Can** **Company** **helps** **the** **canners** **and**
广泛的 研究 的 这 美国人 能 公司 帮助 这 罐头食品 和
[ˈpækəz] [tuː; tə] [dɪˈveləp] [ðə; ði] [ˈfaɪnɪst] [kænd] [fuːdz] ;
packers **to** **develop** **the** **finest** **canned** **foods** **;**
包装工 到 发展 这 最好的 罐装 食物 ;

美国罐头公司开展的广泛研究帮助罐头生产商和包装商开发出最好的罐头食品；

[ðə; ði] [kæŋkoʊ] [ˈtestɪŋ] [ˈkɪtʃɪn] [helps] [ˈhəʊmmeɪkə(r)] [juːz] [ðiːz] [kænd] [fuːdz] [tuː; tə] [ðə; ði] [best]
the **Canco** **Testing** **Kitchen** **helps** **homemakers** **use** **these** **canned** **foods** **to** **the** **best**
这 坎科 测试 厨房 帮助 家庭主妇 使用 这些 罐装 食物 到 这 最好的
[ˈpɒsəb(ə)l] [ədˈvɑːntɪdʒ] . [fɔːr]
possible **advantage** **.** **4**
可能的 优势 . 4

Canco 测试厨房帮助家庭主妇们最大限度地利用这些罐头食品。4

['menjuː] ['plænɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [gʊd] [nju'trɪʃ(ə)n] .
Menu Planning For Good Nutrition .
菜单 规划 为了 好的 营养 .

制定营养均衡的菜单计划。

['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði][fækts][fɔː(r); fə(r)] [gʊd] [nju'trɪʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [wɪl] [riːp] [nəʊ]
Knowledge of the facts for good nutrition without the application will reap no
知识 的 这 事实 为了 好的 营养 没有 这 应用 将要 收割 不
[rɪ'wɔːd] .
reward .
报酬 .

了解良好营养的知识而不加以实践是毫无益处的。

[tuː; tə] [prə'djuːs] [ænd; ənd] [meɪn'teɪn] [gʊd] [helθ] , ['deɪli] [m'ɛnjuːz][ʃʊd; ʃəd] [ɪn'kluːd] :
To produce and maintain good health , daily menus should include :
到 生产 和 维持 好的 健康 , 日常的 菜单 应该 包括 :

为了保持健康，每日膳食应包括：

[egz]
EGGS
鸡蛋

鸡蛋

[wʌn] [iːtʃ] [deɪ] [pə(r)]['pɜːs(ə)n] — [ɔː(r)][æt; ət] [liːst] [θriː][tuː; tə][fɔːr][ə; eɪ] [wiːk] .
One each day per person — or at least 3 to 4 a week .
一 每个 天 每 人 — 或者 在 至少 3 到 4 一个 星期 .

每人每天一个——或者至少每周 3 到 4 个。

[egz] [meɪ] [biː; bi] [sɜːvd] [pleɪn] [æz; əz] [pəʊtʃt] , ['skræmb(ə)ld] , [hɑːd] - [kʊkt] , [ɔː(r)][ɪn][æn; ən]
Eggs may be served plain as poached , scrambled , hard - cooked , or in an
鸡蛋 可能 是 服务 清楚的 作为 偷猎 , 打乱 , 难的 - 煮熟 , 或者 在 一个
['ɒmlət] ;
omelet ;
煎蛋卷 ;

鸡蛋可以简单地做成水煮蛋、炒蛋、全熟蛋或煎蛋卷；

[ɪn] ['kʊkɪŋ] [æz; əz] [ˌsuː'fleɪz] , ['kʌstəd] , ['sɔːsɪz] , [bredz] [ɔː(r)] [keɪks] [ænd; ənd]['sælədz] .
in cooking as soufflés , custards , sauces , breads or cakes and salads .
在 烹饪 作为 舒芙蕾 , 蛋奶冻 , 酱汁 , 面包 或者 蛋糕 和 沙拉 .

在烹饪中，例如制作舒芙蕾、蛋奶冻、酱汁、面包或蛋糕以及沙拉。

[liːn] [miːt] , ['pəʊltri] [ɔː(r)] [fɪʃ]
LEAN MEAT , POULTRY OR FISH
倾斜 肉 , 家禽 或者 鱼

瘦肉、家禽或鱼类

[wʌn] [ɔː(r)][mɔː(r)] [s'ɜːvɪŋz] ['deɪli] .
One or more servings daily .
一 或者 更多的 份量 日常的 .

每日食用一份或多份。

([freʃ] , [kænd] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n])
(Fresh , Canned or Frozen)
(新鲜的 , 罐装 或者 冷冻)

（新鲜、罐装或冷冻）

['dɪfrənt] [kaɪndz][ɒv; əv] [miːt] , ['pəʊltri] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti][ɒv; əv]
Different kinds of meat , poultry and fish are necessary for variety of
不同的 种类 的 肉 , 家禽 和 鱼 是 必要的 为了 种类 的
[fuːd] ['vælјuː][ænd; ənd]['fleɪvə(r)] .
food value and flavor .
食物 价值 和 味道 .

不同种类的肉类、家禽和鱼类对于丰富食物的营养价值和口味至关重要。

[ðə; ði] ['meni] [kænd] [miːts] , ['pəʊltri] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ə'veɪləb(ə)l] [meɪk] [nju'trɪʃəs] [miːlz] [kwɪk]
The **many** **canned** **meats** **,** **poultry** **and** **fish** **available** **make** **nutritious** **meals** **quick**
这 许多 罐装 肉类 , 家禽 和 鱼 可用的 制作 营养丰富的 餐 快的
[ænd; ənd] ['iːzi] [tuː; tə][prɪ'peə(r)] .
and **easy** **to** **prepare** **.**
和 简单的 到 准备 .

市面上琳琅满目的罐装肉类、家禽和鱼类，使得营养餐的制作变得快捷方便。

[ɪn'kluːd] [ə'keɪʒnəli] [ɒn][jɔː(r); jə(r)][m'ɛnjuːz] , ['lɪvə(r)] , ['kɪdni] , ['sæmən] , [sɑː'diːnz] , ['tjuːnə] , ['herɪŋ]
Include **occasionally** **on** **your** **menus** **,** **liver** **,** **kidney** **,** **salmon** **,** **sardines** **,** **tuna** **,** **herring**
包括 偶尔 在 你的 菜单 , 肝 , 肾 , 三文鱼 , 沙丁鱼 , 金枪鱼 , 鲱鱼
[ɔː(r)] ['mækrəl] .
or **mackerel** **.**
或者 鲭鱼 .

菜单上偶尔可以加入肝脏、肾脏、鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼、鲱鱼或鲭鱼。

[fruːts]
FRUITS
水果

水果

[wʌn] ['sɪtrəs] [fruːt] [ɔː(r)][dʒuːs] — [ɔː(r)][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] .
One **citrus** **fruit** **or** **juice** **—** **or** **tomato** **juice** **.**
一 柑橘 水果 或者 汁 — 或者 番茄 汁 .

一份柑橘类水果或果汁——或者番茄汁。

[wʌn] ['ʌðə(r)] [fruːt] .
One **other** **fruit** **.**
一 其他 水果 .

还有一种水果。

([kænd] , [freʃ] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n])
(**Canned** **,** **Fresh** **or** **Frozen** **)**
(罐装 , 新鲜的 或者 冷冻)

（罐装、新鲜或冷冻）

[kænd] [dʒuːs][ænd; ənd] [fruːts] ['ɔːlsəʊ]['ɒfə(r)][æn; ən][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l][və'raɪəti][tuː; tə][ðə; ði]['menjuː]
Canned **juices** **and** **fruits** **also** **offer** **an** **economical** **variety** **to** **the** **menu**
罐装 果汁 和 水果 还 提供 一个 经济 种类 到 这 菜单
[ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi][ɪn'kluːdɪd] ['iːzəli] [ænd; ənd] ['kwɪkli] [tuː; tə] “ [pep] [ʌp] ” ['æpitait] .
and **can** **be** **included** **easily** **and** **quickly** **to** **“** **pep** **up** **”** **appetites** **.**
和 能 是 包括 容易地 和 迅速地 到 “ 活力 向上 ” 食欲 .

罐装果汁和水果也能为菜单提供经济实惠的选择，而且可以轻松快捷地添加到菜单中，以“刺激”食欲。

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[θriː] [ɔː(r)][mɔː(r)] [iːtʃ] [deɪ] .
Three **or** **more** **each** **day** **.**
三 或者 更多的 每个 天 .

每天三个或更多。

([kænd] , [freʃ] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n] .)
(**Canned** **,** **Fresh** **or** **Frozen** **.** **)**
(罐装 , 新鲜的 或者 冷冻 .)

（罐装、新鲜或冷冻。）

[wʌn] [griːn] , ['liːfi] [ɔː(r)] ['jeləʊ] ['vedʒtəb(ə)l] .
One **green** **,** **leafy** **or** **yellow** **vegetable** **.**
一 绿色的 , 绿叶 或者 黄色的 蔬菜 .

一种绿色、叶类或黄色蔬菜。

[wʌn] ['ʌðə(r)]['vedʒtəb(ə)l] .

One	other	vegetable	.
一	其他	蔬菜	.

还有一种蔬菜。

[wʌn] [pə'teɪtəʊ] .

One	potato	.
一	土豆	.

一个土豆。

[kænd] ['vedʒtəb(ə)lz]['ɒfə(r)][ðə; ði] ['nesəsəri] [və'raɪəti][tu:; tə][jɔ:(r); jə(r)][m'ɛnju:z] .

Canned	vegetables	offer	the	necessary	variety	to	your	menus	.
罐装	蔬菜	提供	这	必要的	种类	到	你的	菜单	.

罐装蔬菜能为您的菜单提供必要的丰富选择。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ] [weɪst] [tu:; tə] [kænd] ['vedʒtəb(ə)lz] ; [ðə; ði][ɪn'taɪə(r)] ['kɒntents] [ɒv; əv][ðə; ði][kæn; kən]

There	is	no	waste	to	canned	vegetables	;	the	entire	contents	of	the	can
那里	是	不	浪费	到	罐装	蔬菜	;	这	全部的	内容	的	这	能

[ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ju:st] .

should	be	used	.
应该	是	用过的	.

罐装蔬菜没有浪费，罐头里的东西都应该全部用完。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [waɪz] [tu:; tə] [ɪn'klu:d] [wʌn] [rɔ:] ['vedʒtəb(ə)l] [i:tʃ] [deɪ] , [ɪ'speʃəli] ['sæləd] [gri:nz] . [faɪv]

It	is	wise	to	include	one	raw	vegetable	each	day	,	especially	salad	greens	.	5
它	是	明智的	到	包括	一	生的	蔬菜	每个	天	,	尤其	沙拉	青菜	.	5

每天摄入一份生蔬菜是明智之举，尤其是沙拉蔬菜。5

['sɪərɪəls] , [bredz] , [ænd; ənd]['flaʊə(r)]

CEREALS	,	BREADS	,	AND	FLOUR
谷物	,	面包	,	和	面粉

谷物、面包和面粉

[ə; eɪ]['sɪəriəl] ['evri] [deɪ] .

A	cereal	every	day	.
一个	谷物	每一个	天	.

每天吃一份麦片。

[æt; ət] [li:st] [ˌtu:'tu:] [s'ɜ:vɪŋz] [ɒv; əv] [həʊl] [greɪn][ɔ:(r)] [ɪn'rɪtʃt] [waɪt] [bred] .

At	least	2	servings	of	whole	grain	or	enriched	white	bread	.
在	至少	2	份量	的	所有的	粮食	或者	富含	白色的	面包	.

至少2份全麦面包或强化白面包。

[həʊl] [greɪn] , [rɪ'stɔ:d] [ɔ:(r)] [ɪn'rɪtʃt] ['sɪərɪəls][ɑ:(r); ə(r)][ɪm'pɔ:t(ə)nt][ɪn] ['evrideɪ] [mi:lz] ; [ju:z] ['redi]

Whole	grain	,	restored	or	enriched	cereals	are	important	in	everyday	meals	;	use	ready
所有的	粮食	,	恢复	或者	富含	谷物	是	重要的	在	每天	餐	;	使用	准备好

- [tu:; tə] - [i:t] [ɔ:(r)] [kʊkt] ,

-	to	-	eat	or	cooked	,
-	到	-	吃	或者	煮熟	,

全谷物、修复谷物或强化谷物在日常膳食中很重要；可使用即食或煮熟的谷物。

[fɔ:(r); fə(r)] ['brekfəst] [wɪð] [mɪlk][ænd; ənd][fru:t] , [ɪn] ['kʊkiz] , ['pʊdɪŋz] [ɔ:(r)][ɪn] [mi:t] [ænd; ənd] [fɪʃ]

for	breakfast	with	milk	and	fruit	,	in	cookies	,	puddings	or	in	meat	and	fish
为了	早餐	和	牛奶	和	水果	,	在	曲奇饼	,	布丁	或者	在	肉	和	鱼

[ləʊvz] .

loaves	.
面包	.

可以搭配牛奶和水果作为早餐，也可以加入饼干、布丁或肉饼和鱼饼中。

[sɜ:v] [kri:md] ['dɪʃɪz] [ɒn] [təʊst] ; [meɪk] [bred] ['stʌfɪŋ] [ænd; ənd] ['pʊdɪŋz] .

Serve	creamed	dishes	on	toast	;	make	bread	stuffings	and	puddings	.
服务	奶油	菜肴	在	吐司	;	制作	面包	馅料	和	布丁	.

将奶油菜肴涂抹在吐司上；制作面包馅料和布丁。

[juːz] [ɪn'rɪtʃt] [waɪt] ['flaʊə(r)][ɪn][həʊm] - [meɪd] - [bredz] , ['greivi] [ænd; ənd] ['sɔːsɪz] .

Use	enriched	white	flour	in	home	-	made	-	breads	,	gravies	and	sauces	.
使用	富含	白色的	面粉	在	家	-	制成	-	面包	,	肉汁	和	酱汁	.

在自制面包、肉汁和酱料中使用强化白面粉。

[swiːts]
SWEETS
糖果

甜点

[juːz] [mə'læsɪz] , ['sɪrəps] , ['hʌni] , ['dʒeliz] , [dʒæmz] ,

Use	molasses	,	syrups	,	honey	,	jellies	,	jams	,
使用	糖蜜	,	糖浆	,	蜂蜜	,	果冻	,	果酱	,

使用糖蜜、糖浆、蜂蜜、果冻、果酱，

[dɪ'zɜːts] [ænd; ənd] ['kændɪz] [ɪn][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n][tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði]['daɪət]['pælətəb(ə)l][bʌt; bət][nɒt] [ɪ'nʌf]

desserts	and	candies	in	moderation	to	make	the	diet	palatable	but	not	enough
甜点	和	糖果	在	适度	到	制作	这	饮食	可口的	但	不是	足够的

[tuː; tə] [spɔɪl] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [fɔː(r); fə(r)]['ʌðə(r)] [fuːdz] .

to	spoil	the	appetite	for	other	foods	.
到	剧透	这	食欲	为了	其他	食物	.

适量食用甜点和糖果，使饮食更美味，但不要过量食用，以免影响对其他食物的食欲。

[mɪlk]
MILK
牛奶

牛奶

[wʌn] [kwɔːt] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [tʃaɪld] .

One	quart	for	each	child	.
一	夸脱	为了	每个	孩子	.

每个孩子一夸脱。

[wʌn] [paɪnt][fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['ædʌlt; ə'dʌlt] .

One	pint	for	each	adult	.
一	品脱	为了	每个	成人	.

每位成年人一品脱。

([freʃ] [ɔː(r)] [ɪ'væpəreɪtɪd])

(	Fresh	or	Evaporated	)
(	新鲜的	或者	蒸发	)

（新鲜或蒸发）

[kaʊnt] [wʌn][paɪnt][ɒv; əv][ˌʌndaɪ'luːtɪd; ˌʌndaɪ'ljuːtɪd] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] ([ə; eɪ]['lɪt(ə)l][mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌn]

Count	one	pint	of	undiluted	evaporated	milk	(	a	little	more	than	one
数数	一	品脱	的	未稀释的	蒸发	牛奶	(	一个	小的	更多的	比	一

[tɔːl][kæn; kən]) [ɔː(r)] ¼ [paʊnd] [ɒv; əv][draɪ][mɪlk] — [ɔː(r)] ⅓ [paʊnd] [ɒv; əv] [tʃiːz] [æz; əz] ['hævɪŋ] [ə'baʊt]

tall	can	)	or	¼	pound	of	dry	milk	—	or	⅓	pound	of	cheese	as	having	about
高的	能	)	或者	¼	磅	的	干燥	牛奶	—	或者	⅓	磅	的	奶酪	作为	拥有	关于

[ðə; ði] [seɪm] [fuːd] ['vælјuː][æz; əz][wʌn] [kwɔːt] [ɒv; əv]['fluːɪd][mɪlk] .

the	same	food	value	as	one	quart	of	fluid	milk	.
这	相同的	食物	价值	作为	一	夸脱	的	体液	牛奶	.

一品脱未稀释的淡奶（略多于一罐高罐装牛奶）或四分之一磅奶粉，或三分之一磅奶酪，其营养价值与一夸脱液态奶大致相同。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti] , [ɪn'kluːd] [mɪlk][ɪn][jɔː(r); jə(r)] [kʊkt] [fuːdz] , [sʌtʃ] [æz; əz] [suːps] , [kriːmd] [ɔː(r)]

For	variety	,	include	milk	in	your	cooked	foods	,	such	as	soups	,	creamed	or
为了	种类	,	包括	牛奶	在	你的	煮熟	食物	,	这样的	作为	汤	,	奶油	或者

['skæləpt; 'skɒləpt] ['dɪʃɪz] ,

scalloped	dishes	,
扇贝状的	菜肴	,

为了丰富口味，可以在烹饪的食物中加入牛奶，例如汤、奶油菜肴或扇贝菜肴。

[aɪs] [kriːmz] , ['kʌstəd] [ɔː(r)]['ʌðə(r)] [mɪlk] [dɪ'zɜːts] .

ice	creams	,	custards	or	other	milk	desserts	.
冰	乳霜	,	蛋奶冻	或者	其他	牛奶	甜点	.

冰淇淋、蛋奶冻或其他牛奶甜点。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti] , [ɪn'kluːd] [tʃiːz] , ['bʌtəmɪlk] , ['mɔːltɪd] [ænd; ənd] ['tʃɒklət] [mɪlks] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [m'ɛnjuːz] .

For	variety	,	include	cheese	,	buttermilk	,	malted	and	chocolate	milks	in	your	menus	.
为了	种类	,	包括	奶酪	,	酪乳	,	麦芽	和	巧克力	牛奶	在	你的	菜单	.

为了丰富口味，可以在菜单中加入奶酪牛奶、酪乳、麦芽牛奶和巧克力牛奶。

[fæts]

FATS
脂肪

脂肪

[tuː] [ɔː(r)][mɔː(r)] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)]['vɪtəmɪn] - ['fɔːtɪfaɪd] [ˌmɑːdʒə'riːn] .

Two	or	more	tablespoons	butter	or	vitamin	-	fortified	margarine	.
二	或者	更多的	汤匙	黄油	或者	维他命	-	强化	人造黄油	.

两汤匙或更多汤匙黄油或添加维生素的人造黄油。

[kaʊnt] [sɔːlt] [pɔːk] [ɔː(r)]['beɪkən][æz; əz][ə; eɪ][fæt] .

Count	salt	pork	or	bacon	as	a	fat	.
数数	盐	猪肉	或者	熏肉	作为	一个	胖的	.

将咸猪肉或培根计入脂肪。

[haʊ'evə(r)] , [miːlz] [niːd] [nɒt][biː; bi] ['hʌmdrʌm] .

However	,	meals	need	not	be	humdrum	.
然而	,	餐	需要	不是	是	平淡无奇	.

然而，吃饭并不一定非得枯燥乏味。

[meɪk] [ðem; ðəm] ['ɪntrəstɪŋ] , ['kʌləf(ə)l] , [ə'træktɪv] .

Make	them	interesting	,	colorful	,	attractive	.
制作	他们	有趣的	,	丰富多彩的	,	吸引人的	.

让它们有趣、色彩丰富、引人注目。

['veəri] [ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːdz] [juː; jʊ][juːz] ; ['veəri] [ðə; ði]['mænə(r)][ɪn] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [sɜːv] [ðem; ðəm] .

Vary	the	preparation	of	the	foods	you	use	;	vary	the	manner	in	which	you	serve	them	.
各不相同	这	准备	的	这	食物	你	使用	;	各不相同	这	方式	在	哪个	你	服务	他们	.

改变食材的烹饪方式；改变上菜方式。

[ɪn'kluːd] [ə'piːlɪŋ] , [nju'trɪʃəs] ['resəpɪz] .

Include	appealing	,	nutritious	recipes	.
包括	上诉	,	营养丰富的	食谱	.

收录一些诱人又有营养的食谱。

[jɔː(r); jə(r)]['fæməli] [wɪl] [iːt] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ɪn'dʒɔɪ] , [ðə; ði] [fuːdz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm] . [sɪks]

Your	family	will	eat	,	and	at	the	same	time	enjoy	,	the	foods	which	are	good	for	them	.	6
你的	家庭	将要	吃	,	和	在	这	相同的	时间	享受	,	这	食物	哪个	是	好的	为了	他们	.	6

你的家人会吃到对他们有益的食物，同时也会享受到这些食物带来的快乐。6

[tʃɔɪs] ['lʌntʃən] [ɔː(r)] ['sʌpə(r)] [m'ɛnjuːz]

Choice	Luncheon	or	Supper	Menus
选择	午餐	或者	晚餐	菜单

午餐或晚餐菜单选择

[fɔː(r); fə(r)]['dɪnə(r)][mˈɛnjuːz] , [ˌeɪ diː ˈdiː][æn; ən] [əˈprəʊpriət] [fruːt][ɔː(r)]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] , [fɪʃ] ['kɒkteɪl] ,

For	dinner	menus	,	add	an	appropriate	fruit	or	vegetable	juice	,	fish	cocktail	,
为了	晚餐	菜单	,	添加	一个	合适的	水果	或者	蔬菜	汁	,	鱼	鸡尾酒	,

晚餐菜单中，可添加适量的水果或蔬菜汁、鱼柳鸡尾酒等。

[ɔːr] [dɜːvrə] [ɔː(r)][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['meni] [dɪˈlɪʃəs] [kænd] [suːps] .

hors	d'oeuvre	or	one	of	the	many	delicious	canned	soups	.
马	作品	或者	一	的	这	许多	可口的	罐装	汤	.

开胃小菜或各种美味的罐装汤之一。

[ɪnˈkluːd] [mɪlk] [ɔː(r)] [mɪlk] [drɪŋks] [æz; əz] [wel] [æz; əz] ['kɒfi] [ɔː(r)] [tiː] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['bevərɪdʒ] .

Include	milk	or	milk	drinks	as	well	as	coffee	or	tea	for	the	beverage	.
包括	牛奶	或者	牛奶	饮料	作为	出色地	作为	咖啡	或者	茶	为了	这	饮料	.

饮料中应包含牛奶或奶制品，以及咖啡或茶。

['menjuː] # [wʌn]

Menu	#	1
菜单	#	1

菜单 1

[hɒt] [təˈmɑːtəʊ][dʒuːs] ['kɒkteɪl] — ['krækəz]

Hot	Tomato	Juice	Cocktail	—	Crackers
热的	番茄	汁	鸡尾酒	—	饼干

热番茄汁鸡尾酒——饼干

['kræbmiːt] [ænd; ənd][ˌmækəˈrəʊni]['sæləd] [[wʌn]]

Crabmeat	and	Macaroni	Salad	[	1	]
蟹肉	和	通心粉	沙拉	[	1	]

蟹肉通心粉沙拉[1]

[əˈspærəgəs] [spiə]

Asparagus	Spears
芦笋	长矛

芦笋

[peə(r)] ['kɒblə(r)] [[wʌn]]

Pear	Cobbler	[	1	]
梨	皮匠	[	1	]

梨子酥饼[1]

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # [ˌtuːˈtuː]

Menu	#	2
菜单	#	2

菜单二

[slaɪst] [beɪkt] [hæm]

Sliced	Baked	Ham
切片	烘焙	火腿

切片烤火腿

[gleɪzd] ['kærəts] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks] [[wʌn]]

Glazed	Carrots	and	Pineapple	Chunks	[	1	]
釉面	胡萝卜	和	菠萝	块	[	1	]

蜜汁胡萝卜和菠萝块[1]

[griːn] [biːnz]

Green	Beans
绿色的	豆子

绿豆

[əˈsɔːtɪd] [ˈreliʃ] ([raɪp] [ˈɒlɪvz] , [ˈseləri] [kɜːrlz] , [ˈrædɪʃ] [ˈrəʊzɪz])

Assorted	Relishes	(	ripe	olives	,	celery	curls	,	radish	roses	)
各种各样的	调味品	(	成熟	橄榄	,	芹菜	卷发	,	萝卜	玫瑰	)

什锦佐料（熟橄榄、芹菜卷、萝卜玫瑰）

[kɔːn] [stɪks]

Corn	Sticks
玉米	棍子

玉米棒

[ˈbevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[ˈmenjuː] # [θriː]

Menu	#	3
菜单	#	3

菜单#3

[kwɪk] [kɔːnd] [biːf] [hæʃ] [ləʊf] [[wʌn]]

Quick	Corned	Beef	Hash	Loaf	[	1	]
快的	咸	牛肉	哈希	面包	[	1	]

速成咸牛肉杂烩面包[1]

[ˈmʌstəd] [sɔːs]

Mustard	Sauce
芥末	酱

芥末酱

[həʊl] [ˈkɜːn(ə)l] [kɔːn]

Whole	Kernel	Corn
所有的	核心	玉米

整粒玉米

[ˈkrɪspi] [kəʊl] [slɔː]

Crispy	Cole	Slaw
酥脆	油菜	凉拌卷心菜

脆爽凉拌卷心菜

[əˈsɔːtɪd] [hɒt] [rəʊlz]

Assorted	Hot	Rolls
各种各样的	热的	卷

什锦热卷

[ˈpiːtʃɪz] [ɪn] [ˈɒrɪndʒ] [sɔːs] [[wʌn]]

Peaches	in	Orange	Sauce	[	1	]
桃子	在	橙子	酱	[	1	]

橙汁桃子[1]

[ˈbevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[ˈmenjuː] # [fɔːr]

Menu	#	4
菜单	#	4

菜单#4

[slaɪst] [tʌŋ]

Sliced	Tongue
切片	舌头

切片舌头

['mʌstəd]	-	['hɔːsrædɪʃ]	[sɔːs]
Mustard	**-**	**Horseradish**	**Sauce**
芥末	-	辣根	酱

芥末辣根酱

[təˈmɑːtəʊz]	[wɪð]	[hɜːbs]	[[wʌn]]
Tomatoes	**with**	**Herbs**	**[1]**
西红柿	和	草药	[1]

香草番茄[1]

['piːz]	[diː]	[lʌks]	[[wʌn]]
Peas	**De**	**Luxe**	**[1]**
豌豆	德	奢华	[1]

豪华豌豆[1]

['ʃuːstrɪŋ]	[pəˈteɪtəʊz]
Shoestring	**Potatoes**
鞋带	土豆

细薯条

[əʊld]	-	['fæʃ(ə)nd]	['tʃeri]	['ʃɔːtkeɪk]	[[wʌn]]
Old	**-**	**Fashioned**	**Cherry**	**Shortcakes**	**[1]**
老的	-	造型	樱桃	草莓蛋糕	[1]

老式樱桃酥饼[1]

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

['menjuː]	#	[faɪv]
Menu	**#**	**5**
菜单	#	5

菜单#5

['tʃɪkɪn]	['nuːd(ə)l]	['kæsərəʊl]	[[wʌn]]
Chicken	**Noodle**	**Casserole**	**[1]**
鸡	面条	沙锅	[1]

鸡肉面条砂锅[1]

[kænd]	['krænbəri]	[sɔːs]
Canned	**Cranberry**	**Sauce**
罐装	蔓越莓	酱

罐装蔓越莓酱

['letɪs]
Lettuce
莴苣

莴苣

['rɒkfɔː]	[tʃiːz]	['dresɪŋ]
Roquefort	**Cheese**	**Dressing**
罗克福尔	奶酪	敷料

洛克福奶酪酱

[peə(r)]	-	[mɪnt]	['sʌndeɪ; 'sʌndi]	[[wʌn]]
Pear	**-**	**Mint**	**Sundae**	**[1]**
梨	-	薄荷	圣代	[1]

梨薄荷圣代[1]

Beverage7
Beverage7
Beverage7

饮料7

['menjuː] # [sɪks]
Menu # 6
菜单 # 6

菜单#6

[brɔɪld] [ˌsɑː'diːn] ['sænwɪtʃ] [[wʌn]]
Broiled Sardine Sandwich [1]
烤制 沙丁鱼 三明治 [1]

烤沙丁鱼三明治[1]

[brɔɪld] [ɔː(r)] [slaɪst] [tə'mɑːtəʊz]
Broiled or Sliced Tomatoes
烤制 或者 切片 西红柿

烤番茄或切片番茄

['spɪnɪtʃ]
Spinach
菠菜

菠菜

['paɪnæp(ə)l] [kriːm] [wɪð] [krʌntʃ] ['tɒpɪŋ] [[wʌn]]
Pineapple Cream with Crunch Topping [1]
菠萝 奶油 和 嘎吱声 配料 [1]

菠萝奶油配脆皮[1]

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # ['sɛvən]
Menu # 7
菜单 # 7

菜单#7

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːk] [ləʊf] [[wʌn]]
Baked Fruited Pork Loaf [1]
烘焙 果实 猪肉 面包 [1]

烤水果猪肉饼[1]

[beɪkt] [spaɪst] [swiːt] [pə'teɪtəʊz] [[wʌn]]
Baked Spiced Sweet Potatoes [1]
烘焙 加香料 甜的 土豆 [1]

烤香料红薯[1]

[griːn] [biːn] [ænd; ənd] ['ʌnjən] ['sæləd] [[wʌn]]
Green Bean and Onion Salad [1]
绿色的 豆 和 洋葱 沙拉 [1]

青豆洋葱沙拉[1]

[hɒt] ['bʌtəd] [kɔːn] ['mʌfɪn]
Hot Buttered Corn Muffins
热的 涂黄油的 玉米 松饼

热黄油玉米松饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # [eit]
Menu # 8
菜单 # 8

菜单#8

[tʃɪld] ['sæmən] ([ɔ:(r)]['tju:nə] [fɪʃ]) [wɪð] ['ɒlɪv] - ['seləri] [sɔ:s] [[wʌn]]

Chilled	Salmon	(	or	Tuna	Fish	)	with	Olive	-	Celery	Sauce	[	1	]
冷藏	三文鱼	(	或者	金枪鱼	鱼	)	和	橄榄	-	芹菜	酱	[	1	]

橄榄芹菜酱冷鲑鱼（或金枪鱼）[1]

['kju:kʌmbə(r)]['slaɪsɪz]

Cucumber	Slices
黄瓜	切片

黄瓜片

['rædɪʃ] ['rəʊzɪz]

Radish	Roses
萝卜	玫瑰

萝卜玫瑰

['devəld] [egz]

Deviled	Eggs
魔鬼	鸡蛋

魔鬼蛋

['skæləpt; 'skɒləpt][pə'teɪtəʊz]

Scalloped	Potatoes
扇贝状的	土豆

焗烤土豆

['tʃeri] - ['sɪtrəs] ['kɒmpɒt] [[wʌn]]

Cherry	-	Citrus	Compote	[	1	]
樱桃	-	柑橘	果酱	[	1	]

樱桃柑橘蜜饯[1]

['braʊniz]

Brownies
布朗尼蛋糕

布朗尼蛋糕

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

['menju:] # [naɪn]

Menu	#	9
菜单	#	9

菜单 #9

['lʌntʃən] [mi:t] ['tʃɪli] [[wʌn]]

Luncheon	Meat	Chili	[	1	]
午餐	肉	辣椒	[	1	]

午餐肉辣椒[1]

[bred] [stɪks]

Bread	Sticks
面包	棍子

面包棒

['wɔ:təkres] ['sæləd]

Watercress	Salad
西洋菜	沙拉

西洋菜沙拉

[frentʃ] ['dresɪŋ] [wɪð] [hɜ:bs]

French	Dressing	with	Herbs
法语	敷料	和	草药

法式香草沙拉酱

['æpəlˌsɔːs] [ə; eɪ][lɑː][məʊd] [[wʌn]]
Applesauce **a** **la** **Mode** **[** **1** **]**
苹果酱 一个 拉 模式 [1]

苹果酱配冰淇淋[1]

['kʊkiz]
Cookies
曲奇饼

曲奇饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # -
Menu **#** **10**
菜单 # -

菜单 #10

['hɒmɪni] [ænd; ənd] [vi'enə] ['sɒsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː]['grætæn]
Hominy **and** **Vienna** **Sausage** **au** **Gratin**
玉米粥 和 维也纳 香肠 au 焗烤

焗烤玉米粒和维也纳香肠

[mɪkst] [griːn] ['sæləd]
Mixed **Green** **Salad**
混合 绿色的 沙拉

混合蔬菜沙拉

[rəʊlz]
Rolls
卷

卷

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] [paɪ]
Pineapple **Meringue** **Pie**
菠萝 蛋白酥皮 馅饼

菠萝蛋白酥皮派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[[wʌn]] [fɔː(r); fə(r)]['resəpi] , [siː] “ [wʌts] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['pæntri] ” ['ɪndeks] , ['peɪdʒɪz] - [ænd; ənd] - .
[**1** **]** **For** **recipe** **,** **see** **“** **What's** **in** **your** **Pantry** **”** **index** **,** **pages** **10** **and** **11** **.**
[1] 为了 食谱 , 看 “ 是什么 在 你的 食品储藏室 ” 指数 , 页面 - 和 - .
[eit]
8
8

[1]食谱请参见“你的食品储藏室里有什么”索引，第10页和第11页。8

['juːzɪŋ] [kə'mɜːʃəli] [kænd] [fuːdz]
Using **Commercially** **Canned** **Foods**
使用 商业上 罐装 食物

使用市售罐头食品

[kænd] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] [dɪ'lɪʃəs] [dʒʌst][æz; əz] [ðeɪ] [kʌm] [frɒm; frəm][ðə; ði][kæn; kən] .
Canned **Foods** **are** **delicious** **just** **as** **they** **come** **from** **the** **can** **.**
罐装 食物 是 可口的 只是 作为 他们 来 从 这 能 .

罐头食品就像刚从罐头里拿出来一样美味。

[rɪˈmembə(r)] [ðæt] [kænd] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] [kʊkt] [fuːdz] .

Remember	**that**	**canned**	**foods**	**are**	**cooked**	**foods**	**.**
记住	那	罐装	食物	是	煮熟	食物	.

请记住，罐头食品是熟食。

[wen] [ˈhiːtɪŋ] [kəˈmɜːʃəli] [kænd] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [ˈfɒləʊ] [ðiːz] [dəˈrekʃ(ə)nz] : [wʌn] .

When	**heating**	**commercially**	**canned**	**vegetables**	**follow**	**these**	**directions**	**:**	**1**	**.**
什么时候	加热	商业上	罐装	蔬菜	跟随	这些	方向	:	1	.

加热市售罐装蔬菜时，请按以下说明操作：1.

[dreɪn] [ðə; ði] [ˈlɪkwɪd] [ˈɪntuː] [ə; eɪ] [ˈsɔːspən] . [ˌtuːˈtuː] .

Drain	**the**	**liquid**	**into**	**a**	**saucepan**	**.**	**2**	**.**
流走	这	液体	进入	一个	平底锅	.	2	.

1. 将液体倒入平底锅中。

[bɔɪl] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈkwɪkli] [tuː; tə] [rɪˈdjuːs] [ðə; ði] [əˈmaʊnt] . [θriː] .

Boil	**it**	**quickly**	**to**	**reduce**	**the**	**amount**	**.**	**3**	**.**
熬	它	迅速地	到	减少	这	数量	.	3	.

快速煮沸以减少用量。3.

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ðə; ði] [ˈvedʒtəb(ə)l] [ænd; ənd] [hiːt] [ˈkwɪkli] . [fɔːr] .

Add	**the**	**vegetable**	**and**	**heat**	**quickly**	**.**	**4**	**.**
添加	这	蔬菜	和	热	迅速地	.	4	.

加入蔬菜，快速加热。4.

[ˈsiːz(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˈfæmɪliz] [teɪst] [ænd; ənd] [sɜːv] .

Season	**to**	**the**	**family's**	**taste**	**and**	**serve**	**.**
季节	到	这	家庭的	品尝	和	服务	.

根据家人的口味调味后即可食用。

[ɪnˈsted] [ɒv; əv] [rɪˈdʊsɪŋ] [ðə; ði] [ˈlɪkwɪd] [ɪn] [ðə; ði] [kæn; kən] , [ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [biː; bi] [seɪvd] [fɔː(r); fə(r)] [suːps] ,

Instead	**of**	**reducing**	**the**	**liquid**	**in**	**the**	**can**	**,**	**it**	**may**	**be**	**saved**	**for**	**soups**	**,**
反而	的	减少	这	液体	在	这	能	,	它	可能	是	已保存	为了	汤	,

与其将罐头里的液体倒掉，不如留着做汤。

[ˈsɔːsɪz] , [ˈgreivi] [ɔː(r)] [ˈvedʒtəb(ə)l] [kˈɒkteɪlz] .

sauces	**,**	**gravies**	**or**	**vegetable**	**cocktails**	**.**
酱汁	,	肉汁	或者	蔬菜	鸡尾酒	.

酱汁、肉汁或蔬菜沙拉。

[duː; də] [nɒt] [θrəʊ] [ˌaɪ ˈtiː] [əˈweɪ] [æz; əz] [ˌaɪ ˈtiː] [kənˈteɪnz] [ˈvæljuəb(ə)l] [ˈnjuːtriənts] .

Do	**not**	**throw**	**it**	**away**	**as**	**it**	**contains**	**valuable**	**nutrients**	**.**
做	不是	扔	它	离开	作为	它	包含	有价值的	营养	.

请勿丢弃，因为它含有宝贵的营养成分。

[ˈmeni] [ˈwɪmɪn] [laɪk] [tuː; tə] [juːz] [kænd] [fuːdz] [æz; əz] [æn; ən] [ɪnˈgriːdiənt] [ɒv; əv] [ˈɪntrəstɪŋ] [ˈresəpɪz] .

Many	**women**	**like**	**to**	**use**	**canned**	**foods**	**as**	**an**	**ingredient**	**of**	**interesting**	**recipes**	**.**
许多	女性	喜欢	到	使用	罐装	食物	作为	一个	成分	的	有趣的	食谱	.

许多女性喜欢用罐头食品作为食材，烹制各种美味佳肴。

[ðə; ði] [ˈkænə(r)] [hæz; həz] [dʌn] [ðə; ði] [fɜːst] [hɑːd] [wɜːk] [ɒv; əv] [ˌprepəˈreɪʃ(ə)n] ,

The	**canner**	**has**	**done**	**the**	**first**	**hard**	**work**	**of**	**preparation**	**,**
这	罐头	有	完毕	这	第一的	难的	工作	的	准备	,

罐头制作者已经完成了最初的艰苦准备工作。

[səʊ] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ˈiːzi] [tuː; tə] [ˌeɪ diː ˈdiː] [vəˈraɪəti] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˈmenjuː] [wɪð] [ˈveri] [ˈlɪt(ə)l] [ˈefət] . [naɪn]

so	**it**	**is**	**easy**	**to**	**add**	**variety**	**to**	**the**	**menu**	**with**	**very**	**little**	**effort**	**.**	**9**
所以	它	是	简单的	到	添加	种类	到	这	菜单	和	非常	小的	努力	.	9

因此，只需稍加努力就能轻松丰富菜单。9

[fækts] [tuː; tə] [rɪˈmembə(r)] [əˈbaʊt] [kəˈmɜːʃəli] [kænd] FOODS1 .

FACTS	**TO**	**REMEMBER**	**ABOUT**	**COMMERCIALLY**	**CANNED**	**FOODS1**	**.**
事实	到	记住	关于	商业上	罐装	FOODS1	.

关于市售罐头食品，你需要记住的事实：1.

[fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] ['kænɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'speʃəli] [grəʊn] [fɔː(r); fə(r)] [ðæt]

Fruits	**and**	**vegetables**	**used**	**for**	**canning**	**are**	**especially**	**grown**	**for**	**that**
水果	和	蔬菜	用过的	为了	罐头	是	尤其	生长	为了	那

['pɜːpəs] ;

purpose	**;**
目的	;

用于罐装的水果和蔬菜都是专门为此目的种植的;

[pɪkt] [æt; ət][dʒʌst][ðə; ði] [raɪt] [pɔɪnt] [ɒv; əv][mə'tʃʊərəti] ,

picked	**at**	**just**	**the**	**right**	**point**	**of**	**maturity**	**,**
挑选	在	只是	这	正确的	观点	的	到期	,

采摘于恰好成熟的阶段,

[siːld] [ɪn][kænz][ænd; ənd] [kʊkt] [ɪn][ðə; ði] ['briːfɪst] ['pɒsəb(ə)l][taɪm]['ɑːftə(r)] ['hɑːvɪstɪŋ] . [ˌtuː'tuː] .

sealed	**in**	**cans**	**and**	**cooked**	**in**	**the**	**briefest**	**possible**	**time**	**after**	**harvesting**	**.**	**2**	**.**
密封	在	罐头	和	煮熟	在	这	最简短	可能的	时间	后	收割	.	2	.

1. 采摘后密封罐装，并在最短时间内烹制。

['nʌθɪŋ] [ɪz] ['ædɪd] [tuː; tə] [kænd] [fruːts] [ɪk'sept] [ə; eɪ]['ʃʊgə(r)] ['sɪrəp] ;

Nothing	**is**	**added**	**to**	**canned**	**fruits**	**except**	**a**	**sugar**	**syrup**	**;**
没有什么	是	额外	到	罐装	水果	除了	一个	糖	糖浆	;

罐装水果中除了糖浆外，不添加任何其他成分;

[ænd; ənd] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [kænd] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɪk'sept] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt]

and	**nothing**	**to**	**canned**	**vegetables**	**except**	**water**	**and**	**sometimes**	**a**	**little**	**salt**
和	没有什么	到	罐装	蔬菜	除了	水	和	有时	一个	小的	盐

[ɔː(r)]['ʃʊgə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['siːzənɪŋ] . [θriː] .

or	**sugar**	**for**	**seasoning**	**.**	**3**	**.**
或者	糖	为了	调料	.	3	.

罐装蔬菜除了加水，有时还会加一点盐或糖调味之外，什么都不加。3.

[ðə; ði] ['kænɪŋ] ['prəʊses] [dʌz] [nɒt] [ə'fekt] [ðə; ði] [fuːd] ['vælјuː][ɒv; əv][ðə; ði] ['stɑːrtʃɪz] , ['ʃʊgər] , [fæts]

The	**canning**	**process**	**does**	**not**	**affect**	**the**	**food**	**value**	**of**	**the**	**starches**	**,**	**sugars**	**,**	**fats**
这	罐头	过程	做	不是	影响	这	食物	价值	的	这	淀粉	,	糖	,	脂肪

[ænd; ənd]['proʊtiːnz] .

and	**proteins**	**.**
和	蛋白质	.

罐装过程不会影响淀粉、糖、脂肪和蛋白质的营养价值。

[ðə; ði] ['kænɪŋ] ['ɪndəstri] [hæz; həz] [dɪ'veləpt] ['meni] ['meθədz] [dɪ'zaɪnd] [tuː; tə] [kən'sɜːv] [ðə; ði]

The	**canning**	**industry**	**has**	**developed**	**many**	**methods**	**designed**	**to**	**conserve**	**the**
这	罐头	行业	有	发达	许多	方法	设计	到	养护	这

['vɪtəmɪnz] [ænd; ənd] ['mɪnərəlz] [ɒv; əv][ðə; ði] [freʃ] [rɔː] ['prɒdʌkts] .

vitamins	**and**	**minerals**	**of**	**the**	**fresh**	**raw**	**products**	**.**
维生素	和	矿物	的	这	新鲜的	生的	产品	.

罐头行业已经开发出许多旨在保存新鲜原材料中维生素和矿物质的方法。

[hens] ,

Hence	**,**
因此	,

因此,

['mɒd(ə)n] [kə'mɜːʃəli] [kænd] [fuːdz] [rɪ'teɪn] [ɪn] [gʊd] [dɪ'griː] [ðə; ði] [fuːd] ['vælјuːz][ɒv; əv][ðə; ði] [freʃ]

modern	**commercially**	**canned**	**foods**	**retain**	**in**	**good**	**degree**	**the**	**food**	**values**	**of**	**the**	**fresh**
现代的	商业上	罐装	食物	保持	在	好的	程度	这	食物	值	的	这	新鲜的

[fuːdz] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] ['kænɪŋ] . [fɔːr] .

foods	**used**	**for**	**canning**	**.**	**4**	**.**
食物	用过的	为了	罐头	.	4	.

现代商业罐头食品在很大程度上保留了用于罐装的新鲜食品的营养价值。4.

[kænd] [fuːd] [meɪ] [biː; bi] ['seɪfli] [left] [ɪn][ðə; ði]['əʊpən][kæn; kən] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['kʌvəd] [ænd; ənd] [kept]
Canned Food may be safely left in the open can if it is covered and kept
罐装 食物 可能 是 安全 左边 在 这 打开 能 如果 它 是 涵盖 和 保留
[ɪn][ə; eɪ][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .
in a refrigerator .
在 一个 冰箱 .

罐头食品如果盖好盖子并放在冰箱里，即使敞开罐头也可以安全存放。

[ðɪs] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][duː; də] [wɪð] [left] - ['əʊvə(r)] [kʊkt] [fuːd] [stɔː(r)d][ɪn] ['eni] [taɪp] [ɒv; əv][kən'teɪnə(r)] .
This you should do with left - over cooked food stored in any type of container .
这 你 应该 做 和 左边 - 超过 煮熟 食物 存储 在 任何 类型 的 容器 .
[faɪv] .
5 .
5 .

对于储存在任何类型的容器中的剩余熟食，都应该这样做。5.

[ðə; ði][juːz][ɒv; əv] [kə'mɜːʃəli] [kænd] [fuːdz] [seɪvz] ['meni] ['aʊəz] [ɒv; əv][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [rɔː]
The use of commercially canned foods saves many hours of preparation of raw
这 使用 的 商业上 罐装 食物 保存 许多 小时 的 准备 的 生的
[fruːts] ,
fruits ,
水果 ,

使用市售罐头食品可以节省大量准备新鲜水果的时间。

['vedʒtəb(ə)lz] , [fɪʃ] [ænd; ənd] [miːts] , [ænd; ənd]['ɔːlsəʊ] [ə'ʃuə] [nəʊ] [weɪst] . -
vegetables , fish and meats , and also assures no waste . 10
蔬菜 , 鱼 和 肉类 , 和 还 保证 不 浪费 . -

蔬菜、鱼类和肉类，并且确保不产生浪费。10

[wʌts] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] ['pæntri] ?
WHAT'S IN YOUR PANTRY ?
是什么 在 你的 食品储藏室 ?

你的食品储藏室里有什么?

[peɪdʒ]
Page
页

页

['vedʒtəb(ə)lz]
Vegetables
蔬菜

蔬菜

[ə'spærəgəs]
ASPARAGUS
芦笋

芦笋

[ə'spærəgəs] [ɒn] Toast13
Asparagus on Toast13
芦笋 在 Toast13

芦笋吐司13

[kɔːn] [ænd; ənd] [ə'spærəgəs] Casserole17
Corn and Asparagus Casserole17
玉米 和 芦笋 Casserole17

玉米芦笋砂锅17

['seɪvəri] Vegetables12
Savory Vegetables12
美味 Vegetables12

美味蔬菜12

['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] Cocktails20

Vegetable	**Juice**	**Cocktails20**
蔬菜	汁	Cocktails20

蔬菜汁鸡尾酒20

[beɪkt] [biːnz]

BAKED	**BEANS**
烘焙	豆子

烤豆

['kriːmi] [beɪkt] Beans13

Creamy	**Baked**	**Beans13**
奶油状	烘焙	Beans13

奶油烤豆13

[biːts]

BEETS
甜菜

甜菜

[biːt] ['relɪʃ] Salad13

Beet	**Relish**	**Salad13**
甜菜	尽情享用	Salad13

甜菜根沙拉13

[ʃɛfs] Salad23

Chef's	**Salad23**
厨师的	Salad23

主厨沙拉23

['kærəts]

CARROTS
胡萝卜

胡萝卜

[gleɪzd] ['kærəts] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] Chunks14

Glazed	**Carrots**	**and**	**Pineapple**	**Chunks14**
釉面	胡萝卜	和	菠萝	Chunks14

蜜汁胡萝卜和菠萝块14

[kɔːn]

CORN
玉米

玉米

['kæsərəʊl] [ɒv; əv]['tjuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] Corn34

Casserole	**of**	**Tuna**	**Fish**	**and**	**Corn34**
沙锅	的	金枪鱼	鱼	和	Corn34

金枪鱼玉米砂锅34

[kɔːn] [ə; eɪ][lɑː] King16

Corn	**a**	**la**	**King16**
玉米	一个	拉	King16

玉米国王16

[kɔːn] [ænd; ənd] [ə'spærəgəs] Casserole17

Corn	**and**	**Asparagus**	**Casserole17**
玉米	和	芦笋	Casserole17

玉米芦笋砂锅17

[kɔːn] Chowder14

Corn	**Chowder14**
玉米	Chowder14

玉米浓汤14

['hɒmɪni] [ænd; ənd] [vi'enə] ['sɒsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː] Gratin27

Hominy	and	Vienna	Sausage	Au	Gratin27
玉米粥	和	维也纳	香肠	奥	Gratin27

焗烤玉米粒和维也纳香肠27

[griːn] [biːnz]

GREEN	BEANS
绿色的	豆子

绿豆

[griːn] [biːn] [ænd; ənd] ['ʌnjən] Salad16

Green	Bean	and	Onion	Salad16
绿色的	豆	和	洋葱	Salad16

青豆洋葱沙拉16

[hɒt] [spaɪst] [griːn] Beans16

Hot	Spiced	Green	Beans16
热的	加香料	绿色的	Beans16

香辣四季豆16

['seɪvəri] Vegetables12

Savory	Vegetables12
美味	Vegetables12

美味蔬菜12

['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] Cocktails20

Vegetable	Juice	Cocktails20
蔬菜	汁	Cocktails20

蔬菜汁鸡尾酒20

['hɒmɪni]

HOMINY
玉米粥

主日学

['hɒmɪni] [ænd; ənd] [vi'enə] ['sɒsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː] Gratin27

Hominy	and	Vienna	Sausage	Au	Gratin27
玉米粥	和	维也纳	香肠	奥	Gratin27

焗烤玉米粒和维也纳香肠27

['kɪdni] [biːnz]

KIDNEY	BEANS
肾	豆子

红腰豆

[brɔɪld] ['kɪdni] [biːn] Sandwich17

Broiled	Kidney	Bean	Sandwich17
烤制	肾	豆	Sandwich17

烤芸豆三明治17

['fræŋkfɜːtə(r)]['sæləd] Bowl21

Frankfurter	Salad	Bowl21
法兰克福	沙拉	Bowl21

法兰克福沙拉碗21

['lʌntʃən] [miːt] Chili22

Luncheon	Meat	Chili22
午餐	肉	Chili22

午餐肉辣椒22

['liːmə] [biːnz]

LIMA	BEANS
利马	豆子

利马豆

['liːmə] [biːn] ['skɪlɪt] Meal14
Lima **Bean** **Skillet** **Meal14**
利马 豆 煎锅 Meal14

利马豆煎锅餐14

['mʌʃrʊmz]
MUSHROOMS
蘑菇

蘑菇

['tʃɪkɪn] ['nuːd(ə)l] Casserole24
Chicken **Noodle** **Casserole24**
鸡 面条 Casserole24

鸡肉面条砂锅24

[kɔːn] [ə; eɪ][lɑː] King16
Corn **a** **la** **King16**
玉米 一个 拉 King16

玉米国王16

[kriːmd] ['mʌʃrʊmz] [ɒn] Toast18
Creamed **Mushrooms** **on** **Toast18**
奶油 蘑菇 在 Toast18

奶油蘑菇吐司18

['piːz] [diː] Luxe19
Peas **De** **Luxe19**
豌豆 德 Luxe19

豪华豌豆19

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal28
Spaghetti **Skillet** **Meal28**
意大利细面条 煎锅 Meal28

意大利面煎锅餐28

['tjuːnə] ['kʌri] Casserole28
Tuna **Curry** **Casserole28**
金枪鱼 咖喱 Casserole28

金枪鱼咖喱砂锅28

['kriːmi] [beɪkt] Beans13
Creamy **Baked** **Beans13**
奶油状 烘焙 Beans13

奶油烤豆13

['piːz]
PEAS
豌豆

豌豆

[kriːmd] ['piːz] [ɒn] ['devəld] [hæm] Toast18
Creamed **Peas** **on** **Deviled** **Ham** **Toast18**
奶油 豌豆 在 魔鬼 火腿 Toast18

奶油豌豆配魔鬼火腿吐司18

[kriːmd] ['sæmən] [diː] Luxe34
Creamed **Salmon** **De** **Luxe34**
奶油 三文鱼 德 Luxe34

奶油三文鱼豪华版34

['piːz] [diː] Luxe19
Peas **De** **Luxe19**
豌豆 德 Luxe19

豪华豌豆19

['piːz] [frentʃ] Style16

Peas	French	Style16
豌豆	法语	Style16

法式豌豆16

['seɪvəri] Vegetables12

Savory	Vegetables12
美味	Vegetables12

美味蔬菜12

['tjuːnə]['vedʒtəb(ə)l] Pie31

Tuna	Vegetable	Pie31
金枪鱼	蔬菜	Pie31

金枪鱼蔬菜派31

['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] Cocktails20

Vegetable	Juice	Cocktails20
蔬菜	汁	Cocktails20

蔬菜汁鸡尾酒20

['saʊəkraʊt]

SAUERKRAUT
酸菜

酸菜

['saʊəkraʊt] [wɪð] Apples19

Sauerkraut	with	Apples19
酸菜	和	Apples19

苹果酸菜19

['spɪnɪtʃ]

SPINACH
菠菜

菠菜

[pəʊtʃt] [eg] [ɒn] Spinach12

Poached	Egg	on	Spinach12
偷猎	蛋	在	Spinach12

菠菜水煮蛋12

['seɪvəri] Vegetables12

Savory	Vegetables12
美味	Vegetables12

美味蔬菜12

['spɪnɪtʃ] [tʃiːz] Casserole18

Spinach	Cheese	Casserole18
菠菜	奶酪	Casserole18

菠菜奶酪砂锅18

[swiːt] [pə'teɪtəʊz]

SWEET	POTATOES
甜的	土豆

红薯

[beɪkt] [spaɪst] [swiːt] Potatoes20

Baked	Spiced	Sweet	Potatoes20
烘焙	加香料	甜的	Potatoes20

烤香料红薯20

[swiːt] [pə'teɪtəʊ][ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] Casserole25

Sweet	Potato	and	Sausage	Casserole25
甜的	土豆	和	香肠	Casserole25

红薯香肠砂锅25

[təˈmɑːtəʊz]
TOMATOES
西红柿

西红柿

[ˌkæləˈfɔːniə] [ˈsiːfuːd] Salad31
California **Seafood** **Salad31**
加利福尼亚州 海鲜 Salad31

加州海鲜沙拉31

[ˈkæsərəʊl] [ɒv; əv] [təˈmɑːtəʊz] [ænd; ənd] Cabbage20
Casserole **of** **Tomatoes** **and** **Cabbage20**
沙锅 的 西红柿 和 Cabbage20

番茄卷心菜砂锅20

[ˈliːmə] [biːn] [ˈskɪlɪt] Meal14
Lima **Bean** **Skillet** **Meal14**
利马 豆 煎锅 Meal14

利马豆煎锅餐14

[ˈlʌntʃən] [miːt] Chili22
Luncheon **Meat** **Chili22**
午餐 肉 Chili22

午餐肉辣椒22

[spəˈgeti] [ˈskɪlɪt] Meal28
Spaghetti **Skillet** **Meal28**
意大利细面条 煎锅 Meal28

意大利面煎锅餐28

[təˈmɑːtəʊz] [wɪð] Herbs19
Tomatoes **with** **Herbs19**
西红柿 和 Herbs19

香草番茄19

[ˈvedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] Cocktails20
Vegetable **Juice** **Cocktails20**
蔬菜 汁 Cocktails20

蔬菜汁鸡尾酒20

[miːt]
Meat
肉

肉

[ˈtʃɪkɪn]
CHICKEN
鸡

鸡

[ˈtʃɪkɪn] [ˈnuːd(ə)l] Casserole24
Chicken **Noodle** **Casserole24**
鸡 面条 Casserole24

鸡肉面条砂锅24

[ˈkʌrid] [ˈtʃɪkɪn] Soup23
Curried **Chicken** **Soup23**
咖喱 鸡 Soup23

咖喱鸡汤23

[spəˈgeti] [ˈskɪlɪt] Meal28
Spaghetti **Skillet** **Meal28**
意大利细面条 煎锅 Meal28

意大利面煎锅餐28

[kɔːnd] [biːf] [hæʃ]
CORNED **BEEF** **HASH**
咸 牛肉 哈希

咸牛肉杂烩

[hɒt] [kɔːnd] [biːf] [hæʃ] Sandwiches22
Hot **Corned** **Beef** **Hash** **Sandwiches22**
热的 咸 牛肉 哈希 Sandwiches22

热咸牛肉杂烩三明治22

[kwɪk] [kɔːnd] [biːf] [hæʃ] Loaf27
Quick **Corned** **Beef** **Hash** **Loaf27**
快的 咸 牛肉 哈希 Loaf27

速成咸牛肉杂烩面包27

['devəld] [hæm]
DEVILED **HAM**
魔鬼 火腿

魔鬼火腿

[kriːmd] ['piːz] [ɒn] ['devəld] [hæm] Toast18
Creamed **Peas** **on** **Deviled** **Ham** **Toast18**
奶油 豌豆 在 魔鬼 火腿 Toast18

奶油豌豆配魔鬼火腿吐司18

['fræŋkfəːtəz]
FRANKFURTERS
法兰克福香肠

法兰克福

['fræŋkfɜːtə(r)] ['sæləd] Bowl21
Frankfurter **Salad** **Bowl21**
法兰克福 沙拉 Bowl21

法兰克福沙拉碗21

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal28
Spaghetti **Skillet** **Meal28**
意大利细面条 煎锅 Meal28

意大利面煎锅餐28

['lʌntʃən] [miːt]
LUNCHEON **MEAT**
午餐 肉

午餐肉

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːk] Loaf25
Baked **Fruited** **Pork** **Loaf25**
烘焙 果实 猪肉 Loaf25

烤水果猪肉饼25

['bredɪd] ['lʌntʃən] [miːt] Slices24
Breaded **Luncheon** **Meat** **Slices24**
裹面包屑的 午餐 肉 Slices24

面包屑午餐肉片24片

[ʃɛfs] Salad23
Chef's **Salad23**
厨师的 Salad23

主厨沙拉23

['lʌntʃən] [miːt] Chili22
Luncheon **Meat** **Chili22**
午餐 肉 Chili22

午餐肉辣椒22

[ˌmækə'rəʊni][ænd; ənd] [tʃiːz] [wɪð] ['lʌntʃən] Meat27

Macaroni	**and**	**Cheese**	**with**	**Luncheon**	**Meat27**
通心粉	和	奶酪	和	午餐	Meat27

午餐肉通心粉奶酪27

['pɒtɪd] [miːt]

POTTED	**MEAT**
盆栽	肉

罐装肉

['westən] Pancakes21

Western	**Pancakes21**
西	Pancakes21

西式煎饼21

['sɒsɪdʒ]

SAUSAGE

香肠

香肠

['hɒmɪni] [ænd; ənd] [vi'enə] ['sɒsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː] Gratin27

Hominy	**and**	**Vienna**	**Sausage**	**Au**	**Gratin27**
玉米粥	和	维也纳	香肠	奥	Gratin27

焗烤玉米粒和维也纳香肠27

[swiːt] [pə'teɪtəʊ][ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] Casserole25

Sweet	**Potato**	**and**	**Sausage**	**Casserole25**
甜的	土豆	和	香肠	Casserole25

红薯香肠砂锅25

[tʌŋ]

TONGUE

舌头

舌头

[ʃɛfs] Salad23

Chef's	**Salad23**
厨师的	Salad23

主厨沙拉23

[tʌŋ] Supreme28

Tongue	**Supreme28**
舌头	Supreme28

舌头至尊28

['tɜːki]

TURKEY

火鸡

火鸡

['tʃɪkɪn] ['nuːd(ə)l] Casserole24

Chicken	**Noodle**	**Casserole24**
鸡	面条	Casserole24

鸡肉面条砂锅24

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal2811

Spaghetti	**Skillet**	**Meal2811**
意大利细面条	煎锅	Meal2811

意大利面煎锅餐2811

[fɪʃ]

Fish

鱼

鱼

['kræbmi:t]
CRABMEAT
蟹肉

蟹肉

['kræbmi:t] [ænd; ənd][ˌmækə'rəʊni] Salad34
Crabmeat **and** **Macaroni** **Salad34**
蟹肉 和 通心粉 Salad34

蟹肉通心粉沙拉34

['si:fu:d] Coquilles32
Seafood **Coquilles32**
海鲜 Coquilles32

海鲜扇贝32

['lɒbstə(r)]
LOBSTER
龙虾

龙虾

['lɒbstə(r)] [klʌb] Sandwich33
Lobster **Club** **Sandwich33**
龙虾 俱乐部 Sandwich33

龙虾俱乐部三明治33

['si:fu:d] Coquilles32
Seafood **Coquilles32**
海鲜 Coquilles32

海鲜扇贝32

['sæmən]
SALMON
三文鱼

三文鱼

[tʃɪld] Salmon33
Chilled **Salmon33**
冷藏 Salmon33

冷藏三文鱼33

[kri:md] ['sæmən] [di:] Luxe34
Creamed **Salmon** **De** **Luxe34**
奶油 三文鱼 德 Luxe34

奶油三文鱼豪华版34

['sæmən] Bisque22
Salmon **Bisque22**
三文鱼 Bisque22

三文鱼浓汤22

[sɑ:'di:nz]
SARDINES
沙丁鱼

沙丁鱼

[brɔɪld] [ˌsɑ:'di:n] Sandwich29
Broiled **Sardine** **Sandwich29**
烤制 沙丁鱼 Sandwich29

烤沙丁鱼三明治29

[sɑ:'di:nz] [ænd; ənd]['nu:d(ə)lz] , Polonaise32
Sardines **and** **Noodles** **,** **Polonaise32**
沙丁鱼 和 面条 , Polonaise32

沙丁鱼和面条，波兰蛋黄酱32

[ˌsɑː'diːn] [ænd; ənd] ['ɒlɪv] Spread32

Sardine	**and**	**Olive**	**Spread32**
沙丁鱼	和	橄榄	Spread32

沙丁鱼和橄榄酱32

[ʃrɪmp]

SHRIMP

虾

虾

[ʃrɪmp] [raɪs] Casserole29

Shrimp	**Rice**	**Casserole29**
虾	米	Casserole29

虾仁米饭砂锅29

['tjuːnə] [fɪʃ]

TUNA	**FISH**
金枪鱼	鱼

金枪鱼

[ˌkælə'fɔːniə] ['siːfuːd] Salad31

California	**Seafood**	**Salad31**
加利福尼亚州	海鲜	Salad31

加州海鲜沙拉31

['kæsərəʊl] [ɒv; əv]['tjuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] Corn34

Casserole	**of**	**Tuna**	**Fish**	**and**	**Corn34**
沙锅	的	金枪鱼	鱼	和	Corn34

金枪鱼玉米砂锅34

['piːkənt] ['tjuːnə] Spread29

Piquant	**Tuna**	**Spread29**
辛辣的	金枪鱼	Spread29

香辣金枪鱼酱29

['tjuːnə] ['kʌri] Casserole28

Tuna	**Curry**	**Casserole28**
金枪鱼	咖喱	Casserole28

金枪鱼咖喱砂锅28

['tjuːnə]['vedʒtəb(ə)l] Pie31

Tuna	**Vegetable**	**Pie31**
金枪鱼	蔬菜	Pie31

金枪鱼蔬菜派31

[fruːts] [ænd; ənd] [dɪ'zɜːts]

Fruits	**and**	**Desserts**
水果	和	甜点

水果和甜点

['æpəlˌsɔːs]

APPLESAUCE

苹果酱

苹果酱

['æpəlˌsɔːs] [ə; eɪ][lɑː] Mode35

Applesauce	**a**	**la**	**Mode35**
苹果酱	一个	拉	Mode35

Mode35 苹果酱

['æpəlˌsɔːs] [bred] Pudding42

Applesauce	**Bread**	**Pudding42**
苹果酱	面包	Pudding42

苹果酱面包布丁42

['æpəlˌsɔːs]	Cake39
Applesauce	**Cake39**
苹果酱	Cake39

苹果酱蛋糕39

[swiːt]	[pəˈteɪtəʊ][ænd; ənd]	['sɒsɪdʒ]	Casserole25
Sweet	**Potato** **and**	**Sausage**	**Casserole25**
甜的	土豆 和	香肠	Casserole25

红薯香肠砂锅25

['eɪprɪkɒts]
APRICOTS
杏子

杏子

['eɪprɪkɒt]	[aɪs]	Cream40
Apricot	**Ice**	**Cream40**
杏	冰	Cream40

杏子冰淇淋40

[fruːt]	[dʒuːs]	Cocktails41
Fruit	**Juice**	**Cocktails41**
水果	汁	Cocktails41

果汁鸡尾酒41

['tʃeriz]
CHERRIES
樱桃

樱桃

['tʃeri]	-	['sɪtrəs]	Compote35
Cherry	**-**	**Citrus**	**Compote35**
樱桃	-	柑橘	Compote35

樱桃柑橘蜜饯35

[əʊld]	-	['fæʃ(ə)nd]	['tʃeri]	Shortcakes44
Old	**-**	**Fashioned**	**Cherry**	**Shortcakes44**
老的	-	造型	樱桃	Shortcakes44

老式樱桃酥饼44

['krænbəri]
CRANBERRY
蔓越莓

蔓越莓

['nektə(r)]	-	[fruːt]	[dʒuːs]	Cocktail35
Nectar	**-**	**Fruit**	**Juice**	**Cocktail35**
花蜜	-	水果	汁	Cocktail35

花蜜果汁鸡尾酒35

[fruːt]	['kɒkteɪl]
FRUIT	**COCKTAIL**
水果	鸡尾酒

水果鸡尾酒

[fruːt]	['kɒkteɪl]	Ambrosia40
Fruit	**Cocktail**	**Ambrosia40**
水果	鸡尾酒	Ambrosia40

水果鸡尾酒 Ambrosia40

[fruːt]	['kɒkteɪl]	Fritters39
Fruit	**Cocktail**	**Fritters39**
水果	鸡尾酒	Fritters39

水果鸡尾酒油炸饼39

[fruːt] ['nektə(r)]
FRUIT **NECTAR**
水果 花蜜

果汁

['nektə(r)] - [fruːt] [dʒuːs] Cocktail35
Nectar **-** **Fruit** **Juice** **Cocktail35**
花蜜 - 水果 汁 Cocktail35

花蜜果汁鸡尾酒35

['greɪpfruːt]
GRAPEFRUIT
柚子

柚子

['greɪpfruːt] [sə'praɪz] Salad44
Grapefruit **Surprise** **Salad44**
柚子 惊喜 Salad44

葡萄柚惊喜沙拉44

['ɒrɪndʒ] [dʒuːs]
ORANGE **JUICE**
橙子 汁

橙汁

['ɒrɪndʒ] Muffins43
Orange **Muffins43**
橙子 Muffins43

橙子松饼43

['piːtʃɪz] [ɪn] ['ɒrɪndʒ] Sauce37
Peaches **in** **Orange** **Sauce37**
桃子 在 橙子 Sauce37

橙汁桃子37

[peə(r)] Cobbler46
Pear **Cobbler46**
梨 Cobbler46

梨子酥饼46

['piːtʃɪz]
PEACHES
桃子

桃子

[fruːt] [dʒuːs] Cocktails41
Fruit **Juice** **Cocktails41**
水果 汁 Cocktails41

果汁鸡尾酒41

[piːtʃ] ['ɑːmənd] [aɪs] Cream40
Peach **Almond** **Ice** **Cream40**
桃 杏仁 冰 Cream40

桃子杏仁冰淇淋40

['piːtʃɪz] [ɪn] ['ɒrɪndʒ] Sauce37
Peaches **in** **Orange** **Sauce37**
桃子 在 橙子 Sauce37

橙汁桃子37

[peəz]
PEARS
梨

梨

[beɪkt] ['kəʊkəˌnʌt] Pear46

Baked	Cocoanut	Pear46
烘焙	椰子	Pear46

烤椰子梨46

[fruːt] [dʒuːs] Cocktails41

Fruit	Juice	Cocktails41
水果	汁	Cocktails41

果汁鸡尾酒41

[peə(r)] Cobbler46

Pear	Cobbler46
梨	Cobbler46

梨子酥饼46

[peə(r)] [mɪnt] [aɪs] Cream40

Pear	Mint	Ice	Cream40
梨	薄荷	冰	Cream40

梨薄荷冰淇淋40

[peə(r)] ['sʌndeɪ; 'sʌndi] , ['tʃɒklət] [mɪnt] Sauce39

Pear	Sundae	,	Chocolate	Mint	Sauce39
梨	圣代	,	巧克力	薄荷	Sauce39

梨子圣代，巧克力薄荷酱39

['paɪnæp(ə)l]

PINEAPPLE
菠萝

菠萝

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːk] Loaf25

Baked	Fruited	Pork	Loaf25
烘焙	果实	猪肉	Loaf25

烤水果猪肉饼25

[gleɪzd] ['kærəts] [ænd; ənd] ['paɪnæp(ə)l] Chunks14

Glazed	Carrots	and	Pineapple	Chunks14
釉面	胡萝卜	和	菠萝	Chunks14

蜜汁胡萝卜和菠萝块14

['nektə(r)] - [fruːt] [dʒuːs] Cocktail35

Nectar	-	Fruit	Juice	Cocktail35
花蜜	-	水果	汁	Cocktail35

花蜜果汁鸡尾酒35

['paɪnæp(ə)l] [kriːm] , [krʌntʃ] Topping41

Pineapple	Cream	,	Crunch	Topping41
菠萝	奶油	,	嘎吱声	Topping41

菠萝奶油，脆皮配料41

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] Cake45

Pineapple	Meringue	Cake45
菠萝	蛋白酥皮	Cake45

菠萝蛋白酥皮蛋糕45

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] Pie43

Pineapple	Meringue	Pie43
菠萝	蛋白酥皮	Pie43

菠萝蛋白酥皮派43

['paɪnæp(ə)l] Sauce45

Pineapple	Sauce45
菠萝	Sauce45

菠萝酱45

[plʌmz]
PLUMS
李子

李子

[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['pɜːp(ə)l] [plʌm] Puddings37

Individual	**Purple**	**Plum**	**Puddings37**
个人	紫色的	李子	Puddings37

单个紫梅布丁37

[plʌm] Sauce37

Plum	**Sauce37**
李子	Sauce37

李子酱37

[pruːnz]
PRUNES
西梅

西梅

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːk] Loaf25

Baked	**Fruited**	**Pork**	**Loaf25**
烘焙	果实	猪肉	Loaf25

烤水果猪肉饼25

[pruːn] ['suːfleɪ] [wɪð] ['kʌstəd] [sɔːs] [ænd; ənd] ['təʊstɪd] Almonds42

Prune	**Souffle**	**with**	**Custard**	**Sauce**	**and**	**Toasted**	**Almonds42**
修剪	舒芙蕾	和	蛋奶冻	酱	和	烤过的	Almonds42

西梅舒芙蕾配蛋奶沙司和烤杏仁42

['pʌmpkɪn]
PUMPKIN
南瓜

南瓜

['pʌmpkɪn] Cake36

Pumpkin	**Cake36**
南瓜	Cake36

南瓜蛋糕36

[ˌmɪsə'leɪniəs]
Miscellaneous
各种各样的

各种各样的

['tʃɒklət] ['sɪrəp]

CHOCOLATE	**SYRUP**
巧克力	糖浆

巧克力糖浆

['tʃɒklət] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] Cake45

Chocolate	**Refrigerator**	**Cake45**
巧克力	冰箱	Cake45

巧克力冰箱蛋糕45

[peə(r)]['sʌndeɪ; 'sʌndi] , ['tʃɒklət] [mɪnt] Sauce39

Pear	**Sundae**	**,**	**Chocolate**	**Mint**	**Sauce39**
梨	圣代	,	巧克力	薄荷	Sauce39

梨子圣代，巧克力薄荷酱39

['kəʊkəˌnʌt]
COCOANUT
椰子

椰子

[beɪkt] ['kəʊkəˌnʌt] Pear46
Baked **Cocoanut** **Pear46**
烘焙 椰子 Pear46

烤椰子梨46

[fruːt] ['kɒkteɪl] Ambrosia40
Fruit **Cocktail** **Ambrosia40**
水果 鸡尾酒 Ambrosia40

水果鸡尾酒 Ambrosia40

['kɒfi]
COFFEE
咖啡

咖啡

['kɒfi] [mɪlk] Shake40
Coffee **Milk** **Shake40**
咖啡 牛奶 Shake40

咖啡奶昔40

[ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]
EVAPORATED **MILK**
蒸发 牛奶

淡奶

[peə(r)] Cobbler46
Pear **Cobbler46**
梨 Cobbler46

梨子酥饼46

[ʃrɪmp] [raɪs] Casserole29
Shrimp **Rice** **Casserole29**
虾 米 Casserole29

虾仁米饭砂锅29

[nʌts]
NUTS
坚果

坚果

['meɪp(ə)l] [nʌt] Frosting36
Maple **Nut** **Frosting36**
枫 坚果 Frosting36

枫糖坚果糖霜36

[spə'geti]
SPAGHETTI
意大利细面条

意大利细面条

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal2812
Spaghetti **Skillet** **Meal2812**
意大利细面条 煎锅 Meal2812

意大利面煎锅餐2812

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

['seɪvəri] ['vedʒtəb(ə)lz]
SAVORY **VEGETABLES**
美味的 蔬菜

美味蔬菜

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən]['vedʒtəb(ə)l] ([griːn] [biːnz] , ['piːz] , ['spɪnɪtʃ] [ɔː(r)][ə'spærəgəs] ,

1	No	.	2	can	vegetable	(	green	beans	,	peas	,	spinach	or	asparagus	,
1	不	.	2	能	蔬菜	(	绿色的	豆子	,	豌豆	,	菠菜	或者	芦笋	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

etc	.	)
ETC	.	)

罐 2 号蔬菜罐头（青豆、豌豆、菠菜或芦笋等）

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

butter	or	margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

[tʃɒpt] [tʃaɪvz] [ɔː(r)] ['pɑːsli]

chopped	chives	or	parsley
切碎	细香葱	或者	香菜

切碎的细香葱或欧芹

[dreɪn] ['lɪkwɪd]['ɪntuː][ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [bɔɪl] ['kwɪkli] [tuː; tə] [rɪ'djuːs] [ə'maʊnt] [tuː; tə] [ə'baʊt] ½ [tuː; tə] ⅓

Drain	liquid	into	a	saucepan	;	boil	quickly	to	reduce	amount	to	about	½	to	⅓
流走	液体	进入	一个	平底锅	;	熬	迅速地	到	减少	数量	到	关于	½	到	⅓

[kʌp] .

cup	.
杯子	.

将液体倒入平底锅中；快速煮沸，将液体减少到约 ½ 至 ⅓ 杯。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] ; [hiːt] ['θʌrəli] .

Add	the	vegetable	;	heat	thoroughly	.
添加	这	蔬菜	;	热	彻底	.

加入蔬菜，彻底加热。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd] ['siːzniŋz] [tuː; tə][suːt] [teɪst] .

Add	salt	,	butter	or	margarine	and	seasonings	to	suit	taste	.
添加	盐	,	黄油	或者	人造黄油	和	调味料	到	套装	品尝	.

根据个人口味添加盐、黄油或人造黄油以及调味料。

['gɑːnɪʃ] [ænd; ənd] [sɜːv] .

Garnish	and	serve	.
装饰	和	服务	.

装饰后即可上菜。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] [s'ɜːvɪŋz]

4	to	5	Servings
4	到	5	份量

4至5人份

[nəʊt] : [ɪn'sted] [ɒv; əv] [rɪ'dʊsɪŋ] ['lɪkwɪd][baɪ] ['bɔɪlɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [seɪvd] [fɔː(r); fə(r)] [suːps] ,

Note	:	Instead	of	reducing	liquid	by	boiling	,	it	may	be	saved	for	soups	,
笔记	:	反而	的	减少	液体	经过	沸腾	,	它	可能	是	已保存	为了	汤	,

注：与其通过煮沸来收汁，不如将收汁后的液体留作煲汤之用。

['sɔːsɪz] , ['greivi] [ɔː(r)]['vedʒtəb(ə)l] [kˈɒkteɪlz] .

sauces	,	gravies	or	vegetable	cocktails	.
酱汁	,	肉汁	或者	蔬菜	鸡尾酒	.

酱汁、肉汁或蔬菜沙拉。

[duː; də] [nɒt] [θrəʊ] [ˌaɪ ˈtiː] [əˈweɪ] [æz; əz] [ˌaɪ ˈtiː] [kənˈteɪnz] [ˈvæljuəb(ə)l] [ˈnjuːtriənts] .

Do	not	throw	it	away	as	it	contains	valuable	nutrients	.
做	不是	扔	它	离开	作为	它	包含	有价值的	营养	.

请勿丢弃，因为它含有宝贵的营养成分。

[pəʊtʃt] [eg] [ɒn] [ˈspɪnɪtʃ]

POACHED	EGG	ON	SPINACH
偷猎	蛋	在	菠菜

菠菜水煮蛋

[wʌn] [nəʊ] . 2½ [kæn; kən] [ˈspɪnɪtʃ]

1	No	.	2½	can	spinach
1	不	.	2½	能	菠菜

1罐2号半菠菜

[fɔːr] [egz] , [pəʊtʃt]

4	eggs	,	poached
4	鸡蛋	,	偷猎

4个水煮蛋

[wʌn] [ˈresəpi] [ˈseɪvəri] [sɔːs]

1	Recipe	Savory	Sauce
1	食谱	美味	酱

1. 美味酱汁配方

[hiːt] [ˈspɪnɪtʃ] , [dreɪn] [ænd; ənd] [ˈsiːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt] , [ˈpepə(r)] [ænd; ənd] [ˈbʌtə(r)] .

Heat	spinach	,	drain	and	season	with	salt	,	pepper	and	butter	.
热	菠菜	,	流走	和	季节	和	盐	,	胡椒	和	黄油	.

将菠菜加热，沥干水分，用盐、胡椒粉和黄油调味。

[fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [ˈsɜːvɪŋ] [juːz] [əˈbaʊt] ½ [kʌp] [hɒt] [ˈspɪnɪtʃ] ;

For	each	serving	use	about	½	cup	hot	spinach	;
为了	每个	服务	使用	关于	½	杯子	热的	菠菜	;

每份使用约 ½ 杯热菠菜;

[ˈflæt(ə)n] [tɒp] [ænd; ənd] [əˈreɪndʒ] [pəʊtʃt] [eg] [ɒn] [iːtʃ] [ˈspɪnɪtʃ] [maʊnd] .

flatten	top	and	arrange	poached	egg	on	each	spinach	mound	.
压平	顶部	和	安排	偷猎	蛋	在	每个	菠菜	冢	.

将菠菜顶部压平，并将水煮蛋放在每个菠菜堆上。

[sɜːv] [wɪð] [ˈseɪvəri] [sɔːs] .

Serve	with	Savory	Sauce	.
服务	和	美味	酱	.

佐以美味酱汁食用。

[fɔːr] Servings13

4	Servings13
4	Servings13

4人份13

[biːt] [ˈrelɪʃ] [ˈsæləd]

BEET	RELISH	SALAD
甜菜	尽情享用	沙拉

甜菜根沙拉

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [slaɪst] [biːts]

1	No	.	2	can	sliced	beets
1	不	.	2	能	切片	甜菜

罐 2 号切片甜菜

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈʃʊgə(r)]

1	tablespoon	sugar
1	汤匙	糖

1汤匙糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **minced** **onion**
1 汤匙 剁碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['sæləd] [ɔɪl]
2 **tablespoons** **salad** **oil**
2 汤匙 沙拉 油

2汤匙沙拉油

¼ [kʌp] ['vɪnɪgə(r)]
¼ **cup** **vinegar**
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

[sɪks] ['letɪs] [kʌps]
6 **lettuce** **cups**
6 莴苣 杯子

6个生菜杯

½ [kʌp] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz]
½ **cup** **cottage** **cheese**
½ 杯子 小屋 奶酪

半杯乡村奶酪

[dreɪn] [biːts] ; [rɪ'zɜːv] ½ [kʌp] ['lɪkə(r)] .
Drain **beets** **;** **reserve** **½** **cup** **liquor** **.**
流走 甜菜 ; 预订 ½ 杯子 酒 .

将甜菜沥干；保留½杯汁液。

[kəm'baɪn] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] , ['ʌnjən] , [sɔːlt] , ['pepə(r)] , [ɔɪl] , ['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd] [biːt] ['lɪkə(r)] .
Combine **with** **sugar** **,** **onion** **,** **salt** **,** **pepper** **,** **oil** **,** **vinegar** **and** **beet** **liquor** **.**
结合 和 糖 , 洋葱 , 盐 , 胡椒 , 油 , 醋 和 甜菜 酒 .

与糖、洋葱、盐、胡椒粉、油、醋和甜菜根汁混合。

['kʌvə(r)] ; ['mærɪneɪt] [ˌəʊvə'naɪt] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .
Cover **;** **marinate** **overnight** **in** **refrigerator** **.**
覆盖 ; 腌制 过夜 在 冰箱 .

盖好盖子，放入冰箱腌制过夜。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .
Arrange **in** **lettuce** **cups** **.**
安排 在 莴苣 杯子 .

用生菜叶盛装。

[tɒp] [iːtʃ] ['sɜːvɪŋ] [wɪð] [ə; eɪ] [maʊnd] [ɒv; əv] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] .
Top **each** **serving** **with** **a** **mound** **of** **cottage** **cheese** **.**
顶部 每个 服务 和 一个 冢 的 小屋 奶酪 .

每份上面放上一堆乡村奶酪。

[sɜːv] [wɪð] [frentʃ] ['dresɪŋ] .
Serve **with** **French** **dressing** **.**
服务 和 法语 敷料 .

佐以法式沙拉酱食用。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

['kriːmi] [beɪkt] [biːnz]
CREAMY **BAKED** **BEANS**
奶油状 烘焙 豆子

奶油烤豆

[wʌn][wʌn] - ['el biː] .
1 **1** **-** **lb** **.**
1 1 - 磅 .

磅

[kæn; kən] [beɪkt] [biːnz] [ɪn][tə'mɑːtəʊ] [sɔːs]
can **baked** **beans** **in** **tomato** **sauce**
能 烘焙 豆子 在 番茄 酱

番茄酱烤豆

¼ [kʌp]['saʊə(r)] [kriːm]
¼ **cup** **sour** **cream**
¼ 杯子 酸的 奶油

¼ 杯酸奶油

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] [sɔːs] [ɔː(r)]['kætsəp; 'kætsʌp]
1 **tablespoon** **Chili** **sauce** **or** **catsup**
1 汤匙 辣椒 酱 或者 番茄酱

1汤匙辣椒酱或番茄酱

[wʌn] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **minced** **onion**
1 茶匙 剁碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] ([wʌn][ˌəʊ 'zed] .)
¼ **cup** **grated** **Cheddar** **cheese** **(** **1** **oz** **.** **)**
¼ 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪 (1 盎司 .)

¼ 杯磨碎的切达干酪（1 盎司）

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪn][ə; eɪ][wʌn] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .
Combine **all** **ingredients** **in** **a** **1** **-** **quart** **casserole** **.**
结合 全部 原料 在 一个 1 - 夸脱 沙锅 .

将所有食材放入一个1夸脱的砂锅中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)** **25** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 25 分钟。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]
3 **to** **4** **Servings**
3 到 4 份量

3至4人份

[ə'spærəgəs] [ɒn] [təʊst]
ASPARAGUS **ON** **TOAST**
芦笋 在 吐司

芦笋吐司

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][ə'spærəgəs] [spiə]
1 **No** **.** **2** **can** **asparagus** **spears**
1 不 . 2 能 芦笋 长矛

1号罐装2号芦笋

[fɔːr]['slaɪsɪz][hɒt] , ['bʌtəd] [təʊst]

4	slices	hot	,	buttered	toast
4	切片	热的	,	涂黄油的	吐司

四片热乎乎的、涂了黄油的吐司

[wʌn]['resəpi]['seɪvəri] [sɔːs]

1	recipe	Savory	Sauce
1	食谱	美味	酱

1份美味酱汁配方

[hiːt] [ə'spærəgəs][ænd; ənd][dreɪn] ; [rɪ'zɜːv] ['lɪkə(r)][fɔː(r); fə(r)] [suːp] , ['greɪvi][ɔː(r)]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs]

Heat	asparagus	and	drain	;	reserve	liquor	for	soup	,	gravy	or	vegetable	juice
热	芦笋	和	流走	;	预订	酒	为了	汤	,	肉汁	或者	蔬菜	汁

['kɒkteɪl] .

cocktail	.
鸡尾酒	.

将芦笋加热后沥干水分；将沥出的水留作汤、肉汁或蔬菜汁鸡尾酒的配料。

[ə'reɪndʒ] [spiə] [ɒn] [təʊst] .

Arrange	spears	on	toast	.
安排	长矛	在	吐司	.

将芦笋片摆放在吐司上。

[sɜːv] [wɪð] ['seɪvəri] [sɔːs] .

Serve	with	Savory	Sauce	.
服务	和	美味	酱	.

佐以美味酱汁食用。

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[nəʊt] : [ə; eɪ] [θɪn] [slaɪs][ɒv; əv][hæm] [meɪ] [biː; bi] [pleɪst] [ɒn][ðə; ði] [təʊst] [bɪ'fɔː(r)] [ə'reɪndʒɪŋ] [ðə; ði]

Note	:	A	thin	slice	of	ham	may	be	placed	on	the	toast	before	arranging	the
笔记	:	一个	薄的	片	的	火腿	可能	是	放置	在	这	吐司	前	安排	这

[ə'spærəgəs] ,

asparagus	,
芦笋	,

注：可以在吐司上放一片薄薄的火腿，然后再摆放芦笋。

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

if	desired	.
如果	想要的	.

如果需要的话。

['seɪvəri] [sɔːs]

SAVORY	SAUCE
美味的	酱

美味酱汁

[ˌtuː'tuː] [eg] [jəʊk]

2	egg	yolks
2	蛋	蛋黄

2个蛋黄

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

2	teaspoons	finely	chopped	parsley
2	茶匙	精细地	切碎	香菜

2茶匙切碎的欧芹

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]
1 **teaspoon** **sugar**
1 茶匙 糖

1茶匙糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]
¼ **teaspoon** **paprika**
¼ 茶匙 辣椒

¼茶匙辣椒粉

⅔ [kʌp] [mɪlk]
⅔ **cup** **milk**
⅔ 杯子 牛奶

⅔ 杯牛奶

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
2 **teaspoons** **lemon** **juice**
2 茶匙 柠檬 汁

2茶匙柠檬汁

[biːt] [eg] [jəʊk] ['slaɪtli] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .
Beat **egg** **yolks** **slightly** **in** **top** **of** **double** **boiler** **.**
打 蛋 蛋黄 轻微地 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

在双层蒸锅的上层轻轻搅打蛋黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ['pɑːsli] , ['ʌnjən] , ['ʃʊgə(r)] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [pə'priːkə; 'pæprɪkə] [ænd; ənd] [blend] .
Add **parsley** **,** **onion** **,** **sugar** **,** **salt** **and** **paprika** **and** **blend** **.**
添加 香菜 , 洋葱 , 糖 , 盐 和 辣椒 和 混合 .

加入欧芹、洋葱、糖、盐和辣椒粉，搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] [mɪlk] .
Gradually **stir** **in** **milk** **.**
逐步地 搅拌 在 牛奶 .

慢慢倒入牛奶并搅拌。

[pleɪs] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] ; [kiːp] ['wɔːtə(r)] [ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] [bɪ'ləʊ] ['bɒtəm] [ɒv; əv]
Place **over** **boiling** **water** **;** **keep** **water** **in** **bottom** **of** **double** **boiler** **below** **bottom** **of**
地方 超过 沸腾 水 ; 保持 水 在 底部 的 双倍的 锅炉 以下 底部 的
[tɒp] ['sekʃ(ə)n] .
top **section** **.**
顶部 部分 .

将双层蒸锅放在沸水上；保持双层蒸锅底部的水低于上层蒸锅的底部。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **smooth** **and** **thickened** **.**
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 增稠 .

不断搅拌烹煮，直至顺滑浓稠。

[stɜː(r)] [ɪn] ['lemən] [dʒuːs] .
Stir **in** **lemon** **juice** **.**
搅拌 在 柠檬 汁 .

加入柠檬汁。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

⅔ [kʌp] Sauce14
⅔ Cup Sauce14
⅔ 杯子 Sauce14

⅔ 杯酱汁14

[gleɪzd] ['kærəts] [ænd; ənd] ['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks] ⇒ [peɪdʒ] -
GLAZED CARROTS AND PINEAPPLE CHUNKS ⇒ page 15
釉面 胡萝卜 和 菠萝 块 ⇒ 页 -

蜜汁胡萝卜和菠萝块 ⇒ 第15页

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [slaɪst] ['kærəts] [[ˌtuː'tuː]]
1 No . 2 can sliced carrots [2]
1 不 . 2 能 切片 胡萝卜 [2]

1号2罐胡萝卜片[2]

½ [kʌp]['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks] [wɪð] ½ [kʌp][dʒuːs]
½ cup pineapple chunks with ½ cup juice
½ 杯子 菠萝 块 和 ½ 杯子 汁

半杯菠萝块，配半杯菠萝汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]
1 tablespoon cornstarch
1 汤匙 玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]
1 tablespoon butter
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

[dreɪn] ['kærəts] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] .
Drain carrots and pineapple .
流走 胡萝卜 和 菠萝 .

将胡萝卜和菠萝沥干水分。

[rɪ'zɜːv] ½ [kʌp] ['kærət] ['lɪkə(r)] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð] ½ [kʌp] ['paɪnæp(ə)l][dʒuːs] ;
Reserve ½ cup carrot liquor and combine with ½ cup pineapple juice ;
预订 ½ 杯子 胡萝卜 酒 和 结合 和 ½ 杯子 菠萝 汁 ;

留出 ½ 杯胡萝卜汁，与 ½ 杯菠萝汁混合；

['grædʒuəli][stɜː(r)]['ɪntuː] ['kɔːnstɑːtʃ] [ænd; ənd][sɔːlt][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] .
gradually stir into cornstarch and salt in a saucepan .
逐步地 搅拌 进入 玉米淀粉 和 盐 在 一个 平底锅 .

在平底锅中慢慢搅拌，加入玉米淀粉和盐。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] [ænd; ənd] [kliə] .
Cook , stirring constantly , until mixture thickens and clears .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 和 清除 .

不断搅拌烹煮，直至混合物变稠且清澈。

[ˌeɪ diː 'diː]['bʌtə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
Add butter and stir until blended .
添加 黄油 和 搅拌 直到 混合 .

加入黄油，搅拌至混合均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kærəts] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] ; [kəm'baɪn] ['keəfəli] .
Add carrots and pineapple ; combine carefully .
添加 胡萝卜 和 菠萝 ; 结合 小心 .

加入胡萝卜和菠萝；轻轻搅拌均匀。

[hiːt] ['θʌrəli] .
Heat thoroughly .
热 彻底 .

彻底加热。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]
4 Servings
4 份量

4人份

[[ˌtuː'tuː]] [daɪst] [ɔː(r)] ['ʃuːstrɪŋ] ['kærəts] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjuːtɪd] .
[2] Diced or Shoestring Carrots may be substituted .
[2] 切丁 或者 鞋带 胡萝卜 可能 是 替代 .

[2] 可以用胡萝卜丁或胡萝卜丝代替。

[kɔːn] ['tʃaʊdə(r)]
CORN CHOWDER
玉米 浓汤

玉米浓汤

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [daɪst] , [rɔː] [pə'teɪtəʊz]
2 cups diced , raw potatoes
2 杯子 切丁 , 生的 土豆

杯切丁的生土豆

½ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
½ cup boiling water
½ 杯子 沸腾 水

半杯沸水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [kwɔːt] [mɪlk]
1 quart milk
1 夸脱 牛奶

1夸脱牛奶

¼ [paʊnd] [sɔːlt] [pɔːk] , [daɪst]
¼ pound salt pork , diced
¼ 磅 盐 猪肉 , 切丁

¼磅咸猪肉，切丁

¼ [kʌp] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
¼ cup finely chopped onion
¼ 杯子 精细地 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

精选罐头食品食谱和菜单(Choice Recipes and Menus Using Canned Foods)

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [həʊl] ['kɜːn(ə)l] [kɔːn]

1	No	.	2	can	whole	kernel	corn
1	不	.	2	能	所有的	核心	玉米

1号2罐整粒玉米

2¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

2¼	teaspoons	salt
2¼	茶匙	盐

2¼茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[kʊk] [pəˈteɪtəʊz][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtə(r)][ɪn] ['kʌvəd] [θriː] - [kwɔːt] ['sɔːspən] [ʌnˈtɪl]['ɔːlməʊst] [dʌn] ;

Cook	potatoes	in	boiling	salted	water	in	covered	3	-	quart	saucepan	until	almost	done	;
厨师	土豆	在	沸腾	咸的	水	在	涵盖	3	-	夸脱	平底锅	直到	几乎	完毕	;

[duː; də][nɒt][dreɪn] .

do	not	drain	.
做	不是	流走	.

将土豆放入加盐的3夸脱带盖平底锅中，在沸腾的水中煮至快熟；不要沥干水分。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][tuː; tə][pəˈteɪtəʊz][ænd; ənd] [hiːt] [tuː; tə][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

Add	milk	to	potatoes	and	heat	to	the	boiling	point	.
添加	牛奶	到	土豆	和	热	到	这	沸腾	观点	.

将牛奶加入土豆中，加热至沸腾。

[braʊn] [sɔːlt] [pɔːk] [ɪn][ə; eɪ] ['skɪlɪt] .

Brown	salt	pork	in	a	skillet	.
棕色的	盐	猪肉	在	一个	煎锅	.

用平底锅将咸猪肉煎至棕色。

[rɪˈmuːv] [pɔːk] ; [ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən][tuː; tə][fæt][ænd; ənd]['səʊteɪ][θriː][tuː; tə][faɪv] ['mɪnɪts] .

Remove	pork	;	add	onion	to	fat	and	sauté	3	to	5	minutes	.
消除	猪肉	;	添加	洋葱	到	胖的	和	炒	3	到	5	分钟	.

取出猪肉；将洋葱放入油中翻炒 3 至 5 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] [pɔːk] , ['ʌnjən][ænd; ənd][fæt] , [kɔːn] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [tuː; tə][pəˈteɪtəʊ] - [mɪlk]

Add	salt	pork	,	onion	and	fat	,	corn	and	seasonings	to	potato	-	milk
添加	盐	猪肉	,	洋葱	和	胖的	,	玉米	和	调味料	到	土豆	-	牛奶

['mɪkstʃə(r)] .

mixture	.
混合物	.

将咸猪肉、洋葱、油脂、玉米和调味料加入土豆牛奶混合物中。

[hiːt] ['sləʊli] [tuː; tə][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

Heat	slowly	to	the	boiling	point	.
热	缓慢地	到	这	沸腾	观点	.

慢慢加热至沸点。

[eɪt] [sˈɜːvɪŋz]

8	Servings
8	份量

8人份

['liːmə] [biːn] ['skɪlɪt] [miːl]
LIMA **BEAN** **SKILLET** **MEAL**
利马 豆 煎锅 一顿饭

利马豆煎锅菜

[ˌtuːˈtuː] [strɪps] ['beɪkən]
2 **strips** **bacon**
2 条状物 熏肉

2条培根

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
3 **tablespoons** **chopped** **onion**
3 汤匙 切碎 洋葱

3汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
2 **tablespoons** **chopped** **green** **pepper**
2 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

2汤匙切碎的青椒

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]
1 **cup** **chopped** **celery**
1 杯子 切碎 芹菜

杯切碎的芹菜

½ [kʌp] [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs]
½ **cup** **tomato** **juice**
½ 杯子 番茄 汁

半杯番茄汁

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] [blæk] ['pepə(r)]
dash **of** **black** **pepper**
短跑 的 黑色的 胡椒

少许黑胡椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[wʌn] [nəʊ] . 2½
1 **No** **.** **2½**
1 不 . 2½

1号 2½

[kæn; kən] ['liːmə] [biːnz]
can **lima** **beans**
能 利马 豆子

利马豆

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]
2 **cups** **cooked** **rice**
2 杯子 煮熟 米

2杯熟米饭

[daɪs] ['beɪkən] [ænd; ənd] ['səʊteɪ] .
Dice **bacon** **and** **sauté** **.**
骰子 熏肉 和 炒 .

将培根切丁，翻炒。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈʌnjən] , [griːn] [ˈpepə(r)] , [ˈseləri] [ænd; ənd] [kʊk] - [tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌnˈtɪl] [ˈʌnjən] [ɪz] [ˈjeləʊ] .

Add	**onion**	**,**	**green**	**pepper**	**,**	**celery**	**and**	**cook**	**10**	**to**	**12**	**minutes**	**or**	**until**	**onion**	**is**	**yellow**	**.**
添加	洋葱	,	绿色的	胡椒	,	芹菜	和	厨师	-	到	-	分钟	或者	直到	洋葱	是	黄色的	.

加入洋葱、青椒、芹菜，煮 10 到 12 分钟，或直到洋葱变黄。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [ˈpepə(r)] ; [stɜː(r)] [ɪn] [ˈflaʊə(r)] .

Add	**tomato**	**juice**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**;**	**stir**	**in**	**flour**	**.**
添加	番茄	汁	,	盐	和	胡椒	;	搅拌	在	面粉	.

加入番茄汁、盐和胡椒粉；拌入面粉。

[wen] [ˈmɪkstʃə(r)] [ɪz] [smuːð] [ænd; ənd] [ˈθɪkənd] , [ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈliːmə] [biːnz] [ænd; ənd] [ˈsɪmə(r)] [faɪv] [ˈmɪnɪts] .

When	**mixture**	**is**	**smooth**	**and**	**thickened**	**,**	**add**	**lima**	**beans**	**and**	**simmer**	**5**	**minutes**	**.**
什么时候	混合物	是	光滑的	和	增稠	,	添加	利马	豆子	和	煨	5	分钟	.

当混合物变得顺滑浓稠后，加入利马豆，小火慢炖 5 分钟。

[sɜːv] [ɒn] [hɒt] [raɪs] .

Serve	**on**	**hot**	**rice**	**.**
服务	在	热的	米	.

配热米饭食用。

[fɔːr] Servings1516

4	**Servings1516**
4	Servings1516

4人份1516

[griːn] [biːn] [ænd; ənd] [ˈʌnjən] [ˈsæləd]

GREEN	**BEAN**	**AND**	**ONION**	**SALAD**
绿色的	豆	和	洋葱	沙拉

青豆洋葱沙拉

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [kʌt] [griːn] [biːnz] , [dreɪnd]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**cut**	**green**	**beans**	**,**	**drained**
1	不	.	2	能	切	绿色的	豆子	,	排水

1号罐装2号罐装切好的四季豆，沥干水分

[wʌn] [ˈθɪnli] [slaɪst] [ˈmiːdiəm] - [saɪzd] [ˈʌnjən]

1	**thinly**	**sliced**	**medium**	**-**	**sized**	**onion**
1	薄薄的	切片	中等的	-	尺寸	洋葱

1个切成薄片的中等大小的洋葱

⅓ [kʌp] [slaɪst] [ˈrædɪʃɪz]

⅓	**cup**	**sliced**	**radishes**
⅓	杯子	切片	萝卜

⅓ 杯切片萝卜

¼ [kʌp] [frentʃ] [ˈdresɪŋ]

¼	**cup**	**French**	**dressing**
¼	杯子	法语	敷料

¼ 杯法式沙拉酱

[faɪv] [ˈletɪs] [kʌps]

5	**lettuce**	**cups**
5	莴苣	杯子

5个生菜杯

['mærɪneɪt] [biːnz] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['rædɪʃɪz] [ɪn] [frentʃ] ['dresɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] ['aʊəz] [ɪn]

Marinate	**beans**	**,**	**onion**	**and**	**radishes**	**in**	**French**	**dressing**	**for**	**several**	**hours**	**in**
腌制	豆子	,	洋葱	和	萝卜	在	法语	敷料	为了	一些	小时	在

[rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

refrigerator	**.**
冰箱	.

将豆角、洋葱和萝卜用法式沙拉酱腌制几个小时，放入冰箱冷藏。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .

Arrange	**in**	**lettuce**	**cups**	**.**
安排	在	莴苣	杯子	.

用生菜叶盛装。

[faɪv] [s'ɜːvɪŋz]

5	**Servings**
5	份量

5人份

[kɔːn] [ə; eɪ] [lɑː] [kɪŋ]

CORN	**A**	**LA**	**KING**
玉米	一个	洛杉矶	国王

玉米国王

[θriː] [strɪps] ['beɪkən]

3	**strips**	**bacon**
3	条状物	熏肉

3条培根

½ [kʌp] ['kɔːsli] [tʃɒpt] ['seləri]

½	**cup**	**coarsely**	**chopped**	**celery**
½	杯子	粗略地	切碎	芹菜

半杯粗切芹菜

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [kriːm] [staɪl] [kɔːn]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**cream**	**style**	**corn**
1	不	.	2	能	奶油	风格	玉米

1号2罐奶油玉米

½ [kʌp] ['kɔːsli] [tʃɒpt] [kænd] ['mʌʃrʊmz]

½	**cup**	**coarsely**	**chopped**	**canned**	**mushrooms**
½	杯子	粗略地	切碎	罐装	蘑菇

半杯粗切罐装蘑菇

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [kriːm] [ɔː(r)][tɒp] [mɪlk]

2	**tablespoons**	**cream**	**or**	**top**	**milk**
2	汤匙	奶油	或者	顶部	牛奶

2汤匙奶油或上层牛奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]

⅛	**teaspoon**	**paprika**
⅛	茶匙	辣椒

⅛茶匙辣椒粉

[sɪks]['slaɪsɪz] [təʊst]

6	**slices**	**toast**
6	切片	吐司

6片吐司

[kʌt] ['beɪkən] [strɪps] [ɪn] [hɑ:f] [ænd; ənd] ['səʊteɪ] .

Cut	**bacon**	**strips**	**in**	**half**	**and**	**sauté**	**.**
切	熏肉	条状物	在	一半	和	炒	.

将培根条切成两半，然后煎炒。

[dreɪn] ['beɪkən] , ['meʒərɪŋ] [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [fæt] ['ɪntu:] [ə; eɪ] 1½ - [kwɔ:t] ['sɔ:spən] ; [ˌeɪ di: 'di:]

Drain	**bacon**	**,**	**measuring**	**2**	**tablespoons**	**fat**	**into**	**a**	**1½**	**-**	**quart**	**saucepan**	**;**	**add**
流走	熏肉	,	测量	2	汤匙	胖的	进入	一个	1½	-	夸脱	平底锅	;	添加

['seləri] [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] - ['mɪnɪts] .

celery	**and**	**cook**	**slowly**	**10**	**minutes**	**.**
芹菜	和	厨师	缓慢地	-	分钟	.

将培根沥干，取 2 汤匙培根油放入 1.5 夸脱的平底锅中；加入芹菜，慢煮 10 分钟。

[ˌeɪ di: 'di:] [kɔ:n] , ['mʌʃrʊmz] , [kri:m] [ɔ:(r)] [tɒp] [mɪlk] , [sɔ:lt] [ænd; ənd] [pə'pri:kə; 'pæprɪkə] ; [hi:t]

Add	**corn**	**,**	**mushrooms**	**,**	**cream**	**or**	**top**	**milk**	**,**	**salt**	**and**	**paprika**	**;**	**heat**
添加	玉米	,	蘑菇	,	奶油	或者	顶部	牛奶	,	盐	和	辣椒	;	热

['θʌrəli] .

thoroughly	**.**
彻底	.

加入玉米、蘑菇、奶油或牛奶、盐和辣椒粉；彻底加热。

[sɜ:v] [ɒn] [təʊst] [wɪð] ½ [strɪp] ['beɪkən] ['krʌmb(ə)ld] ['əʊvə(r)] [i:tʃ] ['sɜ:vɪŋ] .

Serve	**on**	**toast**	**with**	**½**	**strip**	**bacon**	**crumbled**	**over**	**each**	**serving**	**.**
服务	在	吐司	和	½	条	熏肉	崩溃了	超过	每个	服务	.

将烤面包片盛出，每份撒上半条培根碎。

[sɪks] ['sɜ:vɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[hɒt] [spaɪst] [gri:n] [bi:nz]

HOT	**SPICED**	**GREEN**	**BEANS**
热的	加香料	绿色的	豆子

香辣四季豆

[θri:] ['slaɪsɪz] ['beɪkən]

3	**slices**	**bacon**
3	切片	熏肉

3片培根

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['beɪkən] ['drɪpɪŋ]

3	**tablespoons**	**bacon**	**drippings**
3	汤匙	熏肉	滴落物

3汤匙培根油

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**chopped**	**onion**
1	汤匙	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['vɪnɪgə(r)]

3	**tablespoons**	**vinegar**
3	汤匙	醋

3汤匙醋

¼ [tu:; tə] ½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¼	**to**	**½**	**teaspoon**	**salt**
¼	到	½	茶匙	盐

¼ 至 ½ 茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
dash of pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [kʌt] [griːn] [biːnz] , [dreɪnd]
1 No . 2 can cut green beans , drained
1 不 . 2 能 切 绿色的 豆子 , 排水

1号罐装2号罐装切好的四季豆，沥干水分

['səʊteɪ]['beɪkən][ɪn][ə; eɪ] ['skɪlɪt] ; [rɪ'muːv] [ænd; ənd] [breɪk] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] .
Sauté bacon in a skillet ; remove and break into small pieces .
炒 熏肉 在 一个 煎锅 ; 消除 和 休息 进入 小的 件 .

在煎锅中煎培根；取出并掰成小块。

['səʊteɪ] ['ʌnjən] [ɪn] ['drɪpɪŋ] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .
Sauté onion in drippings until tender .
炒 洋葱 在 滴落物 直到 投标 .

用煎锅里的油炒洋葱至软嫩。

[ˌeɪ diː 'diː]['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [blend] .
Add vinegar and seasonings and blend .
添加 醋 和 调味料 和 混合 .

加入醋和调味料，搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː]['beɪkən][ænd; ənd] [griːn] [biːnz] ; [mɪks] [tə'geðə(r)] ['laɪtli] [ænd; ənd] [hiːt] .
Add bacon and green beans ; mix together lightly and heat .
添加 熏肉 和 绿色的 豆子 ; 混合 一起 轻轻 和 热 .

加入培根和四季豆；轻轻拌匀并加热。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]
4 Servings
4 份量

4人份

['piːz] [frentʃ] [staɪl]
PEAS FRENCH STYLE
豌豆 法语 风格

法式豌豆

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['piːz]
1 No . 2 can peas
1 不 . 2 能 豌豆

1罐2号豌豆

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
¼ cup chopped onion
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['faɪnli] ['ʃredɪd] ['letɪs]
2 cups finely shredded lettuce
2 杯子 精细地 碎 莴苣

杯切碎的生菜

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dreɪn] ['piːz] , [rɪ'zɜ˞vɪŋ] ['lɪkə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [suːp] , ['greɪvi] [ɔː(r)] ['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] [k'ɒkteɪlz] .

Drain	**peas**	**,**	**reserving**	**liquor**	**for**	**soup**	**,**	**gravy**	**or**	**vegetable**	**juice**	**cocktails**	**.**
流走	豌豆	,	预订	酒	为了	汤	,	肉汁	或者	蔬菜	汁	鸡尾酒	.

将豌豆沥干，保留豌豆汁，可用于制作汤、肉汁或蔬菜汁鸡尾酒。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] [pæn] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['səʊteɪ] [ʌn'tɪl] [sɒft] [ænd; ənd] ['gəʊldən] [braʊn] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**frying**	**pan**	**;**	**add**	**onion**	**and**	**sauté**	**until**	**soft**	**and**	**golden**	**brown**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	煎炸	平底锅	;	添加	洋葱	和	炒	直到	柔软的	和	金的	棕色的	.

在煎锅中融化黄油或人造黄油；加入洋葱，翻炒至软化并呈金黄色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['piːz] , ['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [hiːt] ['sləʊli] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['piːz] [ɑː(r); ə(r)] [hɒt] , [ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Add	**peas**	**,**	**cover**	**and**	**heat**	**slowly**	**over**	**low**	**heat**	**until**	**peas**	**are**	**hot**	**,**	**about**	**5**	**minutes**	**.**
添加	豌豆	,	覆盖	和	热	缓慢地	超过	低的	热	直到	豌豆	是	热的	,	关于	5	分钟	.

加入豌豆，盖上盖子，用小火慢慢加热，直到豌豆变热，大约 5 分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['letɪs] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ænd; ənd] [tɒs] ['laɪtli] .

Add	**lettuce**	**and**	**salt**	**and**	**toss**	**lightly**	**.**
添加	莴苣	和	盐	和	折腾	轻轻	.

加入生菜和盐，轻轻拌匀。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

Serve	**immediately**	**.**
服务	立即地	.

立即食用。

[faɪv] Servings17

5	**Servings17**
5	Servings17

5人份17

[kɔːn] [ænd; ənd] [ə'spærəgəs] ['kæsərəʊl]

CORN	**AND**	**ASPARAGUS**	**CASSEROLE**
玉米	和	芦笋	沙锅

玉米芦笋砂锅

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] [həʊl] ['kɜːn(ə)l] [kɔːn]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**whole**	**kernel**	**corn**
1	不	.	2	能	所有的	核心	玉米

1号2罐整粒玉米

[wʌn] [nəʊ] . - [kæn; kən] [ɔːl] [griːn] [ə'spærəgəs]

1	**No**	**.**	**300**	**can**	**all**	**green**	**asparagus**
1	不	.	-	能	全部	绿色的	芦笋

1罐300号全绿芦笋

½ [kʌp] [mɪlk]

½	**cup**	**milk**
½	杯子	牛奶

半杯牛奶

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	**tablespoons**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] ['seləri] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**celery**	**salt**
¼	茶匙	芹菜	盐

¼茶匙芹菜盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

1	**tablespoon**	**chopped**	**parsley**
1	汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

[dreɪn] [kɔːn] [ænd; ənd] ['əspærəgəs] .

Drain	**corn**	**and**	**asparagus**	**.**
流走	玉米	和	芦笋	.

将玉米和芦笋沥干水分。

['kəmˈbaɪn] ['vedʒtəb(ə)l] ['lɪkəz] [ænd; ənd] ['meʒə(r)] ½ [kʌp] ; [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] .

Combine	**vegetable**	**liquors**	**and**	**measure**	**½**	**cup**	**;**	**add**	**milk**	**.**
结合	蔬菜	酒	和	措施	½	杯子	;	添加	牛奶	.

混合蔬菜汁，量取 ½ 杯；加入牛奶。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [blend] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**;**	**add**	**flour**	**and**	**blend**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	;	添加	面粉	和	混合	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] ['lɪkwɪd] ; [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .

Gradually	**stir**	**in**	**liquid**	**;**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**smooth**	**and**	**thickened**	**.**
逐步地	搅拌	在	液体	;	厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	增稠	.

慢慢倒入液体；边倒边搅拌，直至浓稠顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [sɔːlt] .

Add	**celery**	**salt**	**.**
添加	芹菜	盐	.

加入芹菜盐。

[spred] [kɔːn] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['ʃæləʊ] (- × [sɪks] × [ˌtuːˈtuː] - [ɪntʃ]) ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] ;

Spread	**corn**	**over**	**the**	**bottom**	**of**	**a**	**shallow**	**(**	**10**	**×**	**6**	**×**	**2**	**-**	**inch**	**)**	**baking**	**dish**	**;**
传播	玉米	超过	这	底部	的	一个	浅的	(	-	×	6	×	2	-	英寸	)	烘烤	盘子	;

将玉米粒铺在浅烤盘（10×6×2英寸）底部；

[əˈreɪndʒ] [əˈspærəgəs] ['əʊvə(r)] [kɔːn] .

arrange	**asparagus**	**over**	**corn**	**.**
安排	芦笋	超过	玉米	.

将芦笋铺在玉米上。

[pɔː(r)] [waɪt] [sɔːs] ['əʊvə(r)] ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['pɑːsli] .

Pour	**white**	**sauce**	**over**	**vegetables**	**and**	**sprinkle**	**with**	**parsley**	**.**
倒	白色的	酱	超过	蔬菜	和	撒	和	香菜	.

将白酱淋在蔬菜上，撒上欧芹碎。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ɑv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°F**	**.**	**)**	**20**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 20 分钟。

[sɪks][tuː; tə][eit] [sˈɜːvɪŋz]
6 **to** **8** **Servings**
6 到 8 份量

6至8人份

[brɔɪld] ['kɪdni] [biːn] ['sænwɪtʃ]
BROILED **KIDNEY** **BEAN** **SANDWICH**
烤制 肾 豆 三明治

烤芸豆三明治

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['kɪdni] [biːnz]
1 **No** **.** **2** **can** **kidney** **beans**
1 不 . 2 能 肾 豆子

1罐2号芸豆

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **finely** **chopped** **onion**
1 汤匙 精细地 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kætsəp; 'kætsʌp]
2 **tablespoons** **catsup**
2 汤匙 番茄酱

2汤匙番茄酱

¼ ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
¼ **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
¼ 茶匙 伍斯特郡 酱

¼茶匙伍斯特沙司

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[θriː]['hæmbɜːgə(r)] [bʌnz] , [splɪt]
3 **hamburger** **buns** **,** **split**
3 汉堡包 面包 , 分裂

3个汉堡面包，掰开

[sɪks]['slaɪsɪz][təˈmɑːtəʊ] ([wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd])
6 **slices** **tomato** **(** **1** **medium** **-** **sized** **)**
6 切片 番茄 (1 中等的 - 尺寸)

片番茄（1 个中等大小）

[θriː] [strɪps] ['beɪkən]
3 **strips** **bacon**
3 条状物 熏肉

3条培根

[dreɪn] ['kɪdni] [biːnz] [ænd; ənd] [mæʃ] .
Drain **kidney** **beans** **and** **mash** **.**
流走 肾 豆子 和 捣碎 .

将芸豆沥干水分并捣成泥。

[kəm'baɪn] [biːnz] , ['ʌnjən] , ['kætsəp; 'kætsʌp] , ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] , ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [hiːt]

Combine	beans	,	onion	,	catsup	,	Worcestershire	sauce	,	seasonings	and	heat
结合	豆子	,	洋葱	,	番茄酱	,	伍斯特郡	酱	,	调味料	和	热

['θʌrəli] .

thoroughly	.
彻底	.

将豆子、洋葱、番茄酱、伍斯特沙司、调味料混合，彻底加热。

[təʊst] [bʌnz] ; [spred] [wɪð] [biːn] ['mɪkstʃə(r)] ; [ænd; ənd] [tɒp] [wɪð] [ə; eɪ] [θɪn] [slaɪs] [ɒv; əv] [tə'mɑːtəʊ] .

Toast	buns	;	spread	with	bean	mixture	;	and	top	with	a	thin	slice	of	tomato	.
吐司	面包	;	传播	和	豆	混合物	;	和	顶部	和	一个	薄的	片	的	番茄	.

烤面包；涂上豆泥；再放上一片薄薄的番茄片。

[kʌt] ['beɪkən] [strɪps] [ɪn] [hɑːf] [ænd; ənd] [pleɪs] [wʌn] [piːs] ['əʊvə(r)] [iːtʃ] [tə'mɑːtəʊ] [slaɪs] .

Cut	bacon	strips	in	half	and	place	one	piece	over	each	tomato	slice	.
切	熏肉	条状物	在	一半	和	地方	一	片	超过	每个	番茄	片	.

将培根条切成两半，每片番茄上放一片。

[brɔɪl] ['sləʊli] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['beɪkən] [ɪz] [krɪsp] .

Broil	slowly	10	minutes	or	until	bacon	is	crisp	.
烤	缓慢地	-	分钟	或者	直到	熏肉	是	脆	.

慢火烤 10 分钟或直到培根酥脆。

[sɪks] Servings18

6	Servings18
6	Servings18

6人份18

[kriːmd] ['mʌʃrʊmz] [ɒn] [təʊst]

CREAMED	MUSHROOMS	ON	TOAST
奶油	蘑菇	在	吐司

奶油蘑菇吐司

[wʌn][eit] - [ˌəʊ 'zed] .

1	8	-	oz	.
1	8	-	盎司	.

8 盎司

[kæn; kən] ['mʌʃrʊm] ['bʌtnz]

can	mushroom	buttons
能	蘑菇	按钮

蘑菇按钮

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

¼	cup	butter	or	margarine
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

2	teaspoons	finely	chopped	onion
2	茶匙	精细地	切碎	洋葱

2茶匙切碎的洋葱

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]

¼	cup	flour
¼	杯子	面粉

¼ 杯面粉

[mɪlk]

milk
牛奶

牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
dash of pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
1 teaspoon Worcestershire sauce
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

[sɪks]['slaɪsɪz] [təʊst]
6 slices toast
6 切片 吐司

6片吐司

[dreɪn] ['mʌʃrʊmz] [ænd; ənd] [rɪ'zɜːv] ['lɪkə(r)] .
Drain mushrooms and reserve liquor .
流走 蘑菇 和 预订 酒 .

将蘑菇沥干，保留蘑菇汁。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [kʊk] [fɔː(r); fə(r)] [wʌn]
Melt butter or margarine in a saucepan ; add onion and cook for one
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 洋葱 和 厨师 为了 一
['mɪnɪt] .
minute .
分钟 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入洋葱，翻炒一分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [blend] .
Add flour and blend .
添加 面粉 和 混合 .

加入面粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] ['mʌʃrʊm] ['lɪkə(r)] [ænd; ənd] [ɪ'nʌf] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] [ˌtuː'tuː] [kʌps] ['lɪkwɪd] .
Gradually stir in mushroom liquor and enough milk to make 2 cups liquid .
逐步地 搅拌 在 蘑菇 酒 和 足够的 牛奶 到 制作 2 杯子 液体 .

慢慢倒入蘑菇汁，并加入足够的牛奶，使液体总量达到 2 杯。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] [ænd; ənd]
Cook , stirring constantly , until smooth and thickened ; add seasonings and
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 增稠 ; 添加 调味料 和
['mʌʃrʊmz] .
mushrooms .
蘑菇 .

不断搅拌烹煮至浓稠顺滑；加入调味料和蘑菇。

[hiːt] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] [təʊst] .
Heat and serve on toast .
热 和 服务 在 吐司 .

加热后涂抹在吐司上即可食用。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

['mʌʃrʊmz] [ɪn] [tʃiːz] [sɔːs] — [əˈmɪt] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] .

MUSHROOMS	**IN**	**CHEESE**	**SAUCE**	**—**	**Omit**	**onion**	**and**	**Worcestershire**	**sauce**	**.**
蘑菇	在	奶酪	酱	—	忽略	洋葱	和	伍斯特郡	酱	.

芝士蘑菇——省略洋葱和伍斯特沙司。

[wen] [sɔːs] [hæz; həz] ['θɪkənd] , [stɜː(r)][ɪn] ½ [kʌp] ['greɪtɪd] , [ʃɑːp] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] , ['siːzniŋz] [ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] .

When	**sauce**	**has**	**thickened**	**,**	**stir**	**in**	**½**	**cup**	**grated**	**,**	**sharp**	**Cheddar**	**cheese**	**,**	**seasonings**	**and**	**mushrooms**	**.**
什么时候	酱	有	增稠	,	搅拌	在	½	杯子	磨碎的	,	锋利的	切达干酪	奶酪	,	调味料	和	蘑菇	.

酱汁变稠后，拌入 ½ 杯磨碎的浓味切达干酪、调味料和蘑菇。

[hiːt] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] [təʊst] .

Heat	**and**	**serve**	**on**	**toast**	**.**
热	和	服务	在	吐司	.

加热后涂抹在吐司上即可食用。

[kriːmd] ['piːz] [ɒn] ['devəld] [hæm] [təʊst]

CREAMED	**PEAS**	**ON**	**DEVILED**	**HAM**	**TOAST**
奶油	豌豆	在	魔鬼	火腿	吐司

奶油豌豆配魔鬼火腿吐司

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['piːz]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**peas**
1	不	.	2	能	豌豆

1罐2号豌豆

[mɪlk]

milk
牛奶

牛奶

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]

¼	**cup**	**butter**	**or**	**margarine**
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]

¼	**cup**	**flour**
¼	杯子	面粉

¼ 杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]

dash	**of**	**pepper**
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

[ˌtuːˈtuː][hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [slaɪst]

2	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**,**	**sliced**
2	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	切片

2个煮熟的鸡蛋，切片

[wʌn] 2¼ - [ˌəʊ ˈzed] .

1	**2¼**	**-**	**oz**	**.**
1	2¼	-	盎司	.

2¼盎司

[kæn; kən] ['devəld] [hæm]

can	deviled	ham
能	魔鬼	火腿

罐装魔鬼火腿

[sɪks]['slaɪsɪz] [təʊst]

6	slices	toast
6	切片	吐司

6片吐司

[dreɪn] ['piːz] ; [kəm'baɪn] ['lɪkə(r)] [wɪð] [sə'fɪʃ(ə)nt] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] [ˌtuː'tuː] [kʌps] ['lɪkwɪd] .

Drain	peas	;	combine	liquor	with	sufficient	milk	to	make	2	cups	liquid	.
流走	豌豆	;	结合	酒	和	充足的	牛奶	到	制作	2	杯子	液体	.

将豌豆沥干；将酒与足够的牛奶混合，制成 2 杯液体。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd]

Melt	butter	or	margarine	in	a	saucepan	;	add	flour	and	seasonings	and
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	;	添加	面粉	和	调味料	和

[stɜː(r)] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .

stir	until	blended	.
搅拌	直到	混合	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉和调味料，搅拌至混合均匀。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] ['lɪkwɪd] .

Gradually	stir	in	liquid	.
逐步地	搅拌	在	液体	.

慢慢倒入液体并搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] ['θikən] .

Cook	,	stirring	constantly	,	until	mixture	thickens	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	.

边煮边搅拌，直到混合物变稠。

['keəfəli] [stɜː(r)] [ɪn] ['piːz] [ænd; ənd] [egz] .

Carefully	stir	in	peas	and	eggs	.
小心	搅拌	在	豌豆	和	鸡蛋	.

轻轻拌入豌豆和鸡蛋。

[spred] ['devəld] [hæm] [ɒn] [təʊst] .

Spread	deviled	ham	on	toast	.
传播	魔鬼	火腿	在	吐司	.

将火腿酱涂抹在吐司上。

[pɔː(r)] [kriːmd] ['mɪkstʃə(r)] ['əʊvə(r)] [təʊst] .

Pour	creamed	mixture	over	toast	.
倒	奶油	混合物	超过	吐司	.

将奶油混合物淋在吐司上。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

['spɪnɪtʃ] [tʃiːz] ['kæsərəʊl]

SPINACH	CHEESE	CASSEROLE
菠菜	奶酪	沙锅

菠菜奶酪砂锅

½ ['el biː] .

½	lb	.
½	磅	.

½磅

[p'rəsest] ['tʃedə(r)] [tʃi:z]
processed **Cheddar** **cheese**
已处理 切达干酪 奶酪

加工切达奶酪

⅓ [kʌp] [mɪlk]
⅓ **cup** **milk**
⅓ 杯子 牛奶

三分之一杯牛奶

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] ['spɪnɪtʃ] , [wel] [dreɪnd]
1 **No** **.** **2½** **can** **spinach** **,** **well** **drained**
1 不 . 2½ 能 菠菜 , 出色地 排水

1罐2号半菠菜，沥干水分

[wʌn] [kʌp] [sɒft] [bred] [krʌmz]
1 **cup** **soft** **bread** **crumbs**
1 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

[θri:] [strɪps] ['beɪkən]
3 **strips** **bacon**
3 条状物 熏肉

3条培根

[kʌt] [tʃi:z] [ɪn] [smɔ:l] ['pi:sɪz] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ]
Cut **cheese** **in** **small** **pieces** **and** **place** **in** **top** **of** **a** **double** **boiler** **over** **boiling**
切 奶酪 在 小的 件 和 地方 在 顶部 的 一个 双倍的 锅炉 超过 沸腾
['wɔ:tə(r)] [ænd; ənd] [melt] .
water **and** **melt** **.**
水 和 熔化 .

将奶酪切成小块，放在双层蒸锅的上层，隔水加热融化。

['grædʒuəli] [stɜ:(r)] [ɪn] [mɪlk] ; [kən'tɪnju:] ['stɜ:rɪŋ] [ʌn'tɪl] [sɔ:s] [ɪz] [smu:ð] .
Gradually **stir** **in** **milk** **;** **continue** **stirring** **until** **sauce** **is** **smooth** **.**
逐步地 搅拌 在 牛奶 ; 继续 搅拌 直到 酱 是 光滑的 .

慢慢倒入牛奶，边倒边搅拌；继续搅拌至酱汁顺滑。

[tʃɒp] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [tu:; tə] [tʃi:z] [sɔ:s] .
Chop **spinach** **and** **add** **to** **cheese** **sauce** **.**
劈 菠菜 和 添加 到 奶酪 酱 .

将菠菜切碎，加入奶酪酱中。

[tɜ:n] ['ɪntu:] [ə; eɪ] [gri:zd] [wʌn] - [kwɔ:t] ['kæsərəʊl] .
Turn **into** **a** **greased** **1** **-** **quart** **casserole** **.**
转动 进入 一个 涂油 1 - 夸脱 沙锅 .

倒入抹了油的1夸脱砂锅中。

[tɒp] [wɪð] [bred] [krʌmz] , [ðen] ['beɪkən] [strɪps] [kʌt] [ɪn] [hɑ:f] .
Top **with** **bread** **crumbs** **,** **then** **bacon** **strips** **cut** **in** **half** **.**
顶部 和 面包 面包屑 , 然后 熏肉 条状物 切 在 一半 .

撒上面包屑，再放上切成两半的培根条。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)** **30** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɪks] Servings19
6 **Servings19**
6 Servings19

6人份19

['saʊəkraʊt] [wɪð] ['æplz]
SAUERKRAUT **WITH** **APPLES**
酸菜 和 苹果

苹果酸菜

[θriː] [tɑːt] ['kʊkɪŋ] ['æplz]
3 **tart** **cooking** **apples**
3 酸 烹饪 苹果

3个酸苹果

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] ['saʊəkraʊt]
1 **No** **.** **2½** **can** **sauerkraut**
1 不 . 2½ 能 酸菜

1罐2号半酸菜

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]
3 **tablespoons** **butter**
3 汤匙 黄油

3汤匙黄油

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
4 **to** **6** **tablespoons** **sugar**
4 到 6 汤匙 糖

4至6汤匙糖

[piːl] [ænd; ənd][kɔː(r)] ['æplz] ; [kʌt][ɪn][eitθ, eiθ] .
Peel **and** **core** **apples** **;** **cut** **in** **eighths** **.**
果皮 和 核 苹果 ; 切 在 八分之一 .

苹果去皮去核，切成八瓣。

[ɔːl'tɜːnət] ['leɪəz] [ɒv; əv] [kraʊt] [ænd; ənd] ['æplz] [ɪn][ə; eɪ] 2½ - [kwɔːt] ['sɔːspən] .
Alternate **layers** **of** **kraut** **and** **apples** **in** **a** **2½** **-** **quart** **saucepan** **.**
备用 层 的 酸菜 和 苹果 在 一个 2½ - 夸脱 平底锅 .

在 2.5 夸脱的平底锅中，将酸菜和苹果交替铺成一层。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] ['beəli] [tuː; tə]['kʌvə(r)] , [brɪŋ] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] ; [ðen] [rɪ'djuːs] [hiːt] ,
Add **water** **barely** **to** **cover** **,** **bring** **to** **boiling** **point** **;** **then** **reduce** **heat** **,**
添加 水 仅仅 到 覆盖 , 带来 到 沸腾 观点 ; 然后 减少 热 ,

加水至刚好没过食材，煮沸；然后转小火，

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] ['æplz] [ɑː(r); ə(r)] ['veri] ['tendə(r)] (- [tuː; tə] - ['mɪnɪts]) .
cover **and** **simmer** **until** **apples** **are** **very** **tender** **(** **20** **to** **25** **minutes** **)** **.**
覆盖 和 煨 直到 苹果 是 非常 投标 (- 到 - 分钟) .

盖上锅盖，小火慢炖至苹果非常软烂（20 至 25 分钟）。

[ˌeɪ diː 'diː]['bʌtə(r)][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][blend] , ['kʊkɪŋ] ['ræpɪdli] [ʌn'tɪl]['ɔːlməʊst][ɔːl]['lɪkwɪd]
Add **butter** **and** **sugar** **and** **blend** **,** **cooking** **rapidly** **until** **almost** **all** **liquid**
添加 黄油 和 糖 和 混合 , 烹饪 快速 直到 几乎 全部 液体
[hæz; həz] [ɪ'væpəreɪtɪd] .
has **evaporated** **.**
有 蒸发 .

加入黄油和糖，快速搅拌，直至几乎所有液体都蒸发掉。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[tə'mɑːtəʊz] [wɪð] [hɜːbs]
TOMATOES **WITH** **HERBS**
西红柿 和 草药

香草番茄

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən][təˈmɑːtəʊz]

1	No	.	2	can	tomatoes
1	不	.	2	能	西红柿

1罐2号番茄罐头

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]

1	tablespoon	butter
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)][ɔː(r)][wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]

2	tablespoons	flour	or	1	tablespoon	cornstarch
2	汤匙	面粉	或者	1	汤匙	玉米淀粉

2汤匙面粉或1汤匙玉米淀粉

½ ['tiːspuːn] ['bæzl][ɔː(r)]['mɑːdʒərəm]

½	teaspoon	basil	or	marjoram
½	茶匙	罗勒	或者	马郁兰

½ 茶匙罗勒或马郁兰

½ ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]

½	teaspoon	sugar
½	茶匙	糖

半茶匙糖

[dæʃ] [ɒv; əv][sɔːlt]

dash	of	salt
短跑	的	盐

少许盐

[dæʃ] [ɒv; əv]['pepə(r)]

dash	of	pepper
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

[dreɪn] [təˈmɑːtəʊz] .

Drain	tomatoes	.
流走	西红柿	.

将番茄沥干水分。

[melt] ['bʌtə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] , [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)][ɔː(r)] ['kɔːnstɑːtʃ] [ænd; ənd][blend] .

Melt	butter	in	a	saucepan	,	add	flour	or	cornstarch	and	blend	.
熔化	黄油	在	一个	平底锅	,	添加	面粉	或者	玉米淀粉	和	混合	.

在平底锅中融化黄油，加入面粉或玉米淀粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli][stɜː(r)][ɪn][təˈmɑːtəʊ][dʒuːs] .

Gradually	stir	in	tomato	juice	.
逐步地	搅拌	在	番茄	汁	.

慢慢倒入番茄汁，边倒边搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .

Cook	,	stirring	constantly	,	until	smooth	and	thickened	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	增稠	.

不断搅拌烹煮，直至顺滑浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː][təˈmɑːtəʊz] , ['bæzl][ɔː(r)]['mɑːdʒərəm] , ['ʃʊgə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Add	tomatoes	,	basil	or	marjoram	,	sugar	,	salt	and	pepper	.
添加	西红柿	,	罗勒	或者	马郁兰	,	糖	,	盐	和	胡椒	.

加入西红柿、罗勒或马郁兰、糖、盐和胡椒粉。

['sɪmə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Simmer	5	minutes	.
煨	5	分钟	.

小火慢炖5分钟。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] [sˈɜːvɪŋz]
4 **to** **5** **Servings**
4 到 5 份量

4至5人份

['piːz] [diː] [lʌks]
PEAS **DE** **LUXE**
豌豆 德语 奢华

豪华豌豆

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['piːz]
1 **No** **.** **2** **can** **peas**
1 不 . 2 能 豌豆

1罐2号豌豆

[wʌn] [kʌp] [slaɪst] ['seləri]
1 **cup** **sliced** **celery**
1 杯子 切片 芹菜

杯切片芹菜

¼ [kʌp] ['lɪkə(r)] [dreɪnd] [frɒm; frəm] ['piːz]
¼ **cup** **liquor** **drained** **from** **peas**
¼ 杯子 酒 排水 从 豌豆

¼ 杯从豌豆中沥出的汁液

⅔ [kʌp] [kænd] , [slaɪst] ['mʌʃrʊmz]
⅔ **cup** **canned** **,** **sliced** **mushrooms**
⅔ 杯子 罐装 , 切片 蘑菇

⅔ 杯罐装切片蘑菇

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪˈɛntəʊ]
3 **tablespoons** **chopped** **pimiento**
3 汤匙 切碎 辣椒

3汤匙切碎的甜椒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[dreɪn] ['piːz] [ænd; ənd] [rɪˈzɜːv] ['lɪkə(r)] .
Drain **peas** **and** **reserve** **liquor** **.**
流走 豌豆 和 预订 酒 .

沥干豌豆，保留汤汁。

[kʊk] ['seləri] [ɪn] [piː] ['lɪkə(r)] [ʌnˈtɪl]['ɔːlməʊst]['tendə(r)] .
Cook **celery** **in** **pea** **liquor** **until** **almost** **tender** **.**
厨师 芹菜 在 豌豆 酒 直到 几乎 投标 .

将芹菜用豌豆汁煮至快熟。

[ˌeɪ diː ˈdiː]['ʌðə(r)] [ɪnˈgriːdiənts] .
Add **other** **ingredients** **.**
添加 其他 原料 .

加入其他配料。

[hiːt] ['θʌrəli] .
Heat **thoroughly** **.**
热 彻底 .

彻底加热。

[sɪks] Servings20
6 **Servings20**
6 Servings20

6人份20

['kæsərəʊl] [ɒv; əv] [tə'mɑːtəʊz] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ]
CASSEROLE **OF** **TOMATOES** **AND** **CABBAGE**
沙锅 的 西红柿 和 卷心菜

番茄卷心菜砂锅

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]
1 **tablespoon** **butter**
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][tə'mɑːtəʊz]
1 **No** **.** **2** **can** **tomatoes**
1 不 . 2 能 西红柿

1罐2号番茄罐头

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **minced** **onion**
1 汤匙 剁碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]
1 **teaspoon** **sugar**
1 茶匙 糖

1茶匙糖

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[fɔːr] [kʌps] ['faɪnli] ['ʃredɪd] [griːn] ['kæbɪdʒ]
4 **cups** **finely** **shredded** **green** **cabbage**
4 杯子 精细地 碎 绿色的 卷心菜

4杯切碎的绿甘蓝

[wʌn] [kʌp] ½ - [ɪntʃ] [bred] [kjuːbz]
1 **cup** **½** **-** **inch** **bread** **cubes**
1 杯子 ½ - 英寸 面包 立方体

杯 ½ 英寸面包丁

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] ([wʌn][ˌəʊ 'zed] .)
¼ **cup** **grated** **Cheddar** **cheese** **(** **1** **oz** **.** **)**
¼ 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪 (1 盎司 .)

¼ 杯磨碎的切达干酪（1 盎司）

[melt] ['bʌtə(r)] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔ:spən] ; [ˌeɪ di: 'di:]['flaʊə(r)][ænd; ənd] [blend] .

Melt	**butter**	**in**	**a**	**saucepan**	**;**	**add**	**flour**	**and**	**blend**	**.**
熔化	黄油	在	一个	平底锅	;	添加	面粉	和	混合	.

在平底锅中融化黄油；加入面粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [ˌeɪ di: 'di:] [tə'mɑ:təʊz] , ['stɜ:rɪŋ] [ʌn'tɪl] [smu:ð] .

Gradually	**add**	**tomatoes**	**,**	**stirring**	**until**	**smooth**	**.**
逐步地	添加	西红柿	,	搅拌	直到	光滑的	.

慢慢加入番茄，搅拌至顺滑。

[ˌeɪ di: 'di:] ['ʌnjən] , ['ʃʊgə(r)] , [sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Add	**onion**	**,**	**sugar**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
添加	洋葱	,	糖	,	盐	和	胡椒	.

加入洋葱、糖、盐和胡椒粉。

[kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)][ɪz] [smu:ð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**is**	**smooth**	**and**	**thickened**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	是	光滑的	和	增稠	.

不断搅拌烹煮，直至混合物变得顺滑浓稠。

[pleɪs] [ˌtu:'tu:] [kʌps] [ɒv; əv] ['kæbɪdʒ] [ɪn][ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv][ə; eɪ] 1½ - [kwɔ:t] ['kæsərəʊl] ,

Place	**2**	**cups**	**of**	**cabbage**	**in**	**the**	**bottom**	**of**	**a**	**1½**	**-**	**quart**	**casserole**	**,**
地方	2	杯子	的	卷心菜	在	这	底部	的	一个	1½	-	夸脱	沙锅	,

将2杯卷心菜放入1.5夸脱的砂锅底部，

[pɔ:(r)][hɑ:f][ðə; ði][tə'mɑ:təʊ]['mɪkstʃə(r)]['əʊvə(r)] ['kæbɪdʒ] ; ['kʌvə(r)] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['kæbɪdʒ] [ænd; ənd]

pour	**half**	**the**	**tomato**	**mixture**	**over**	**cabbage**	**;**	**cover**	**with**	**remaining**	**cabbage**	**and**
倒	一半	这	番茄	混合物	超过	卷心菜	;	覆盖	和	其余的	卷心菜	和

[pɔ:(r)]['əʊvə(r)] [rɪ'meɪnɪŋ] [tə'mɑ:təʊ]['mɪkstʃə(r)] .

pour	**over**	**remaining**	**tomato**	**mixture**	**.**
倒	超过	其余的	番茄	混合物	.

将一半番茄混合物倒在卷心菜上；盖上剩余的卷心菜，再倒上剩余的番茄混合物。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (400°F .) - ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**400°F**	**.**	**)**	**30**	**minutes**	**.**
覆盖	和	烤	在	一个	中等程度	热的	烤箱	(	400°F	.	)	-	分钟	.

盖上盖子，放入中等温度（400°F）的烤箱烘烤30分钟。

[rɪ'mu:v] ['kʌvə(r)][ænd; ənd][tɒp]['vedʒtəb(ə)lz] [wɪð] [bred] [kju:bz][ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃi:z] ;

Remove	**cover**	**and**	**top**	**vegetables**	**with**	**bread**	**cubes**	**and**	**sprinkle**	**with**	**cheese**	**;**
消除	覆盖	和	顶部	蔬菜	和	面包	立方体	和	撒	和	奶酪	;

揭开盖子，在蔬菜上放上面包丁，再撒上奶酪；

[beɪk] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)][ɔ:(r)][ʌn'tɪl] [tʃi:z] [melts] [ænd; ənd] [kju:bz] [ɑ:(r); ə(r)][ə; eɪ]['gəʊldən] [braʊn] .

bake	**15**	**minutes**	**longer**	**or**	**until**	**cheese**	**melts**	**and**	**cubes**	**are**	**a**	**golden**	**brown**	**.**
烤	-	分钟	更长	或者	直到	奶酪	融化	和	立方体	是	一个	金的	棕色的	.

再烤 15 分钟，或者直到奶酪融化且方块呈金黄色。

[faɪv][tu:; tə][sɪks] [s'ɜ:vɪŋz]

5	**to**	**6**	**Servings**
5	到	6	份量

5至6人份

[beɪkt] [spaɪst] [swi:t] [pə'teɪtəʊz]

BAKED	**SPICED**	**SWEET**	**POTATOES**
烘焙	加香料	甜的	土豆

烤香料红薯

[wʌn][nəʊ] . 2½

1	**No**	**.**	**2½**
1	不	.	2½

1号 2½

[kæn; kən] [swiːt] [pəˈteɪtəʊz][ɪn] [ˈsɪrəp]
can **sweet** **potatoes** **in** **syrup**
能 甜的 土豆 在 糖浆

糖水红薯

[ˌtuːˈtuː] [ˈtiːspuːn] [ˈbʌtə(r)]
2 **teaspoons** **butter**
2 茶匙 黄油

2茶匙黄油

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [braʊn] [ˈʃʊgə(r)]
1 **tablespoon** **brown** **sugar**
1 汤匙 棕色的 糖

1汤匙红糖

¼ [ˈtiːspuːn] [ˈsɪnəmən]
¼ **teaspoon** **cinnamon**
¼ 茶匙 肉桂

¼茶匙肉桂

¼ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dreɪn] [swiːt] [pəˈteɪtəʊz] , [rɪˈzɝvɪŋ] ¼ [kʌp] [ˈsɪrəp] .
Drain **sweet** **potatoes** **,** **reserving** **¼** **cup** **syrup** **.**
流走 甜的 土豆 , 预订 ¼ 杯子 糖浆 .

将红薯沥干水分，保留 ¼ 杯糖浆。

[əˈreɪndʒ] [pəˈteɪtəʊz][ɪn][ə; eɪ] [ˈʃæləʊ] (8½ × 4½ × [ˌtuːˈtuː] - [ɪntʃ]) [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd][dɒt] [wɪð]
Arrange **potatoes** **in** **a** **shallow** **(** **8½** **×** **4½** **×** **2** **-** **inch** **)** **baking** **dish** **and** **dot** **with**
安排 土豆 在 一个 浅的 (8½ × 4½ × 2 - 英寸) 烘烤 盘子 和 点 和
[ˈbʌtə(r)] .
butter **.**
黄油 .

将土豆放入浅烤盘（8½ × 4½ × 2 英寸）中，并点缀上黄油。

[kəmˈbaɪn] [braʊn] [ˈʃʊgə(r)] , [ˈsɪnəmən] [ænd; ənd][sɔːlt][ænd; ənd][ˈsprɪŋk(ə)l][ˈəʊvə(r)][pəˈteɪtəʊz] .
Combine **brown** **sugar** **,** **cinnamon** **and** **salt** **and** **sprinkle** **over** **potatoes** **.**
结合 棕色的 糖 , 肉桂 和 盐 和 撒 超过 土豆 .

将红糖、肉桂和盐混合，撒在土豆上。

[pɔː(r)] [ˈsɪrəp] [ˈəʊvə(r)][ɔːl] .
Pour **syrup** **over** **all** **.**
倒 糖浆 超过 全部 .

把糖浆浇在所有东西上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɒdərət] [ˈʌv(ə)n] (350°F .) - [ˈmɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)** **30** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[ɪf] [ə; eɪ] [ˈhevɪə] [gleɪz] [ɒn][ðə; ði][pəˈteɪtəʊz][ɪz] [dɪˈzaɪəd] ,
If **a** **heavier** **glaze** **on** **the** **potatoes** **is** **desired** **,**
如果 一个 较重 釉 在 这 土豆 是 想要的 ,

如果想要土豆表面裹上一层厚厚的釉料，

[ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] ['beɪstɪd] ['sevrəl] [taɪmz] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] ['beɪkɪŋ] ['pɪəriəd] [wɪð] [ðə; ði] ['sɪrəp] [ɪn] [ðə; ði]

they	may	be	basted	several	times	during	the	baking	period	with	the	syrup	in	the
他们	可能	是	涂油	一些	时代	期间	这	烘烤	时期	和	这	糖浆	在	这

[pæn] .

pan	.
平底锅	.

在烘烤过程中，可以多次用锅里的糖浆涂抹它们。

[faɪv] [sˈɜːvɪŋz]

5	Servings
5	份量

5人份

['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] [kˈɒkteɪlz]

VEGETABLE	JUICE	COCKTAILS
蔬菜	汁	鸡尾酒

蔬菜汁鸡尾酒

¾ [tuː; tə] [wʌn] [kʌp] [dʒuːs] [dreɪnd] [frɒm; frəm] ['aɪðə(r)] ['piːz] , [biːnz] [ɔː(r)] [ə'spærəgəs]

¾	to	1	cup	juice	drained	from	either	peas	,	beans	or	asparagus
¾	到	1	杯子	汁	排水	从	任何一个	豌豆	,	豆子	或者	芦笋

取豌豆、豆类或芦笋沥出的汁液 ¾ 至 1 杯

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kænd] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs]

2	cups	canned	tomato	juice
2	杯子	罐装	番茄	汁

杯罐装番茄汁

[θriː] [tuː; tə] [fɔːr] [sprɪgz] [ɒv; əv] ['seləri] [liːvz]

3	to	4	sprigs	of	celery	leaves
3	到	4	枝条	的	芹菜	树叶

3到4根芹菜叶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]

dash	of	pepper
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

⅛ ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]

⅛	teaspoon	minced	onion
⅛	茶匙	剁碎	洋葱

⅛茶匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

2	teaspoons	lemon	juice
2	茶匙	柠檬	汁

2茶匙柠檬汁

[ˌtuːˈtuː] [drɒps] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]

2	drops	Worcestershire	sauce
2	滴	伍斯特郡	酱

2滴伍斯特沙司

[mɪks] [tə'geðə(r)] ['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [liːvz] ; ['kʌvə(r)] ['taɪtli] [ænd; ənd] [tʃɪl] [fɔː(r); fə(r)]

Mix	**together**	**vegetable**	**juices**	**;**	**add**	**celery**	**leaves**	**;**	**cover**	**tightly**	**and**	**chill**	**for**
混合	一起	蔬菜	果汁	;	添加	芹菜	树叶	;	覆盖	紧紧	和	寒意	为了

[æn; ən] ['aʊə(r)] .

an	**hour**	**.**
一个	小时	.

将蔬菜汁混合；加入芹菜叶；盖紧盖子，冷藏一小时。

[rɪ'muːv] ['seləri] [liːvz] ; [ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] .

Remove	**celery**	**leaves**	**;**	**add**	**remaining**	**ingredients**	**.**
消除	芹菜	树叶	;	添加	其余的	原料	.

取出芹菜叶；加入剩余的食材。

[sɜːv] ['θʌrəli] [tʃɪld] .

Serve	**thoroughly**	**chilled**	**.**
服务	彻底	冷藏	.

彻底冷藏后饮用。

[faɪv] [s'ɜːvɪŋz]

5	**Servings**
5	份量

5人份

[nəʊt] : [ɪf] [wʌn] [kʌp] [ɒv; əv] [ə'spærəgəs] [dʒuːs] [ɪz] [juːst] , [mɪks] [wɪð] 2½ [kʌps] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs] . -

Note	**:**	**If**	**1**	**cup**	**of**	**Asparagus**	**Juice**	**is**	**used**	**,**	**mix**	**with**	**2½**	**cups**	**Tomato**	**Juice**	**.**	**21**
笔记	:	如果	1	杯子	的	芦笋	汁	是	用过的	,	混合	和	2½	杯子	番茄	汁	.	-

注：如果使用1杯芦笋汁，则需与2.5杯番茄汁混合。21

[miːt] [ænd; ənd] [fɪʃ]

MEAT	**AND**	**FISH**
肉	和	鱼

肉类和鱼类

['westən] ['pænkeɪks]

WESTERN	**PANCAKES**
西	煎饼

西式煎饼

[wʌn] 5½ - [ˌəʊ 'zed] .

1	**5½**	**-**	**oz**	**.**
1	5½	-	盎司	.

5½盎司

[kæn; kən] ['pɒtɪd] [miːt]

can	**potted**	**meat**
能	盆栽	肉

罐装肉

[fɔːr] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

¼ [kʌp] [mɪlk]

¼	**cup**	**milk**
¼	杯子	牛奶

¼ 杯牛奶

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**finely**	**chopped**	**onion**
1	汤匙	精细地	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]
1 tablespoon flour
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['beɪkən][fæt]
2 tablespoons bacon fat
2 汤匙 熏肉 胖的

2汤匙培根油

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] ['beɪkən][fæt][ɔː(r)] ['ʃɔːtnɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] [bəʊl] .
Combine all ingredients except bacon fat or shortening in a bowl .
结合 全部 原料 除了 熏肉 胖的 或者 缩短 在 一个 碗 .

将除培根油或起酥油以外的所有食材放入碗中混合。

[biːt] [wɪð] [ə; eɪ]['rəʊtəri]['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
Beat with a rotary beater until blended .
打 和 一个 旋转 击打者 直到 混合 .

用旋转式搅拌器搅拌至混合均匀。

[melt] ['beɪkən][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Melt bacon fat in a frying pan .
熔化 熏肉 胖的 在 一个 煎炸 平底锅 .

在煎锅里融化培根油。

[wen] [fæt][ɪz][hɒt] [drɒp]['mɪkstʃə(r)][baɪ] ['teibl,spuːnful] ['ɪntuː][pæn] , ['spredɪŋ] [tuː; tə] [fɔːm] [flæt]
When fat is hot drop mixture by tablespoonfuls into pan , spreading to form flat
什么时候 胖的 是 热的 降低 混合物 经过 汤匙 进入 平底锅 , 传播 到 形式 平坦的
[raʊnd] [keɪks] .
round cakes .
圆形的 蛋糕 .

油热后，用汤匙将混合物一勺一勺地舀入锅中，摊开成扁平的圆形饼状。

[braʊn] [ɒn][bəuθ][saɪdz] .
Brown on both sides .
棕色的 在 两个都 侧面 .

两面都是棕色的。

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] [ɔː(r)] - ['pænkeɪks]
4 Servings or 16 Pancakes
4 份量 或者 - 煎饼

4人份或16张煎饼

['frænŋkfɜːtə(r)] ['sæləd] [bəʊl]
FRANKFURTER SALAD BOWL
法兰克福香肠 沙拉 碗

法兰克福香肠沙拉碗

[wʌn] - - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['frænŋkfəːtəz] , [dreɪnd]
1 12 - oz . can frankfurters , drained
1 - - 盎司 . 能 法兰克福香肠 , 排水

1罐12盎司的法兰克福香肠，沥干水分

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['kɪdni] [biːnz] , [dreɪnd]
1 No . 2 can kidney beans , drained
1 不 . 2 能 肾 豆子 , 排水

1罐2号红腰豆，沥干水分

¾ [kʌp] [slaɪst] , ['saʊə(r)] ['pɪklz]
¾ cup sliced , sour pickles
¾ 杯子 切片 , 酸的 泡菜

¾ 杯切片酸黄瓜

½ [kʌp] [frentʃ] ['dresɪŋ]
½ cup French dressing
½ 杯子 法语 敷料

半杯法式沙拉酱

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] [hed] ['letɪs]
1 medium - sized head lettuce
1 中等的 - 尺寸 头 莴苣

1个中等大小的生菜

½ [lɑːdʒ] ['ʌnjən] , ['θɪnli] [slaɪst]
½ large onion , thinly sliced
½ 大的 洋葱 , 薄薄的 切片

半个大洋葱，切成薄片

[slaɪs] ['fræŋkfəːtəz] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð] ['kɪdni] [biːnz] [ænd; ənd] ['pɪklz] ;
Slice frankfurters and combine with kidney beans and pickles ;
片 法兰克福香肠 和 结合 和 肾 豆子 和 泡菜 ;

将法兰克福香肠切片，与芸豆和腌菜混合；

[ˌeɪ diː 'diː] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] ['mærɪneɪt] [fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] ['aʊəz] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .
add French dressing and marinate for several hours in refrigerator .
添加 法语 敷料 和 腌制 为了 一些 小时 在 冰箱 .

加入法式沙拉酱，放入冰箱腌制几个小时。

[breɪk] ['letɪs] [liːvz] [ɪn] ['sæləd] [bəʊl] .
Break lettuce leaves in salad bowl .
休息 莴苣 树叶 在 沙拉 碗 .

将生菜叶掰碎放入沙拉碗中。

[ə'reɪndʒ] ['ʌnjən] [rɪŋz] [ænd; ənd] ['fræŋkfɜːtə(r)] ['mɪkstʃə(r)] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] ['letɪs] .
Arrange onion rings and frankfurter mixture on top of lettuce .
安排 洋葱 戒指 和 法兰克福香肠 混合物 在 顶部 的 莴苣 .

将洋葱圈和法兰克福香肠混合物放在生菜上。

[tɒs] [tə'geðə(r)] ['laɪtli] [wɪð] [fɔːk] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
Toss together lightly with fork and serve immediately .
折腾 一起 轻轻 和 叉 和 服务 立即地 .

用叉子轻轻拌匀，即可食用。

[sɪks] Servings22
6 Servings22
6 Servings22

6人份22

['lʌntʃən] [miːt] ['tʃɪli]
LUNCHEON MEAT CHILI
午餐 肉 辣椒

午餐肉辣椒

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
½ cup chopped onion
½ 杯子 切碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

½ ['gɑːlɪk] [kləʊv] , [mɪnst]
½ garlic clove , minced
½ 蒜 丁香 , 剁碎

半瓣蒜，切碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
2 tablespoons fat
2 汤匙 胖的

2汤匙脂肪

½ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
½ cup chopped green pepper
½ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

半杯切碎的青椒

[wʌn] - - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt] , ['kɔːsli] [tʃɒpt]
1 12 - oz . can luncheon meat , coarsely chopped
1 - - 盎司 . 能 午餐 肉 , 粗略地 切碎

1罐12盎司的午餐肉，粗切

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [red] ['kɪdni] [biːnz]
1 No . 2 can red kidney beans
1 不 . 2 能 红色的 肾 豆子

1罐2号红腰豆

1½ [kʌps] [kænd] [tə'mɑːtəʊz]
1½ cups canned tomatoes
1½ 杯子 罐装 西红柿

1.5 杯罐装番茄

[wʌn] ['tiːspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]
1 teaspoon Chili powder
1 茶匙 辣椒 粉末

1茶匙辣椒粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

['səʊteɪ] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['gɑːlɪk] [ɪn] [fæt] .
Sauté onion and garlic in fat .
炒 洋葱 和 蒜 在 胖的 .

用油脂爆香洋葱和大蒜。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] - ['mɪnɪts] .
Add remaining ingredients and simmer 30 minutes .
添加 其余的 原料 和 煨 30 - 分钟 .

加入剩余食材，小火慢炖30分钟。

[faɪv] [sˈɜːvɪŋz]
5 Servings
5 份量

5人份

[hɒt] [kɔːnd] [biːf] [hæʃ] ['sænwɪtʃz]
HOT CORNED BEEF HASH SANDWICHES
热的 咸 牛肉 哈希 三明治

热咸牛肉杂烩三明治

[wʌn][wʌn] - ['el biː] .
1 1 - lb .
1 1 - 磅 .

磅

[kæn; kən] [kɔːnd] [biːf] [hæʃ]
can corned beef hash
能 咸 牛肉 哈希

罐装咸牛肉杂烩

¼ [kʌp] [swiːt] ['pɪkl] ['relɪʃ]
¼ cup sweet pickle relish
¼ 杯子 甜的 泡菜 尽情享用

¼ 杯甜腌菜酱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
2 teaspoons grated onion
2 茶匙 磨碎的 洋葱

2茶匙磨碎的洋葱

- ['slaɪsɪz] [bred] , ['təʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtəd]
16 slices bread , toasted and buttered
- 切片 面包 , 烤过的 和 涂黄油的

16片烤面包，涂上黄油

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [tə'mɑːtəʊz] , [slaɪst]
2 medium - sized tomatoes , sliced
2 中等的 - 尺寸 西红柿 , 切片

2个中等大小的西红柿，切片

[kəm'baɪn] [hæʃ] , ['pɪkl] ['relɪʃ] , [sɔːlt][ænd; ənd]['ʌnjən] [ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Combine hash , pickle relish , salt and onion in a frying pan .
结合 哈希 , 泡菜 尽情享用 , 盐 和 洋葱 在 一个 煎炸 平底锅 .

将土豆泥、酸黄瓜酱、盐和洋葱放入煎锅中。

[hiːt] ['θʌrəli] [ænd; ənd] [spred] [ɒn][eit]['slaɪsɪz] ['bʌtəd] [təʊst] .
Heat thoroughly and spread on 8 slices buttered toast .
热 彻底 和 传播 在 8 切片 涂黄油的 吐司 .

彻底加热后涂抹在 8 片涂有黄油的吐司上。

[tɒp] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ][ænd; ənd][ə'nʌðə(r)] [slaɪs][ɒv; əv] [təʊst] .
Top with tomato and another slice of toast .
顶部 和 番茄 和 其他 片 的 吐司 .

放上番茄片，再盖上一片吐司。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

[eit] ['sænwɪtʃz]
8 Sandwiches
8 三明治

8个三明治

['sæmən] [bɪsk]
SALMON BISQUE
三文鱼 浓汤

三文鱼浓汤

[wʌn] 7¾ - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['sæmən]
1 7¾ - oz . can salmon
1 7¾ - 盎司 . 能 三文鱼

1罐7¾盎司的鲑鱼罐头

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['seləri]

2	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**celery**
2	汤匙	精细地	切碎	芹菜

2汤匙切碎的芹菜

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] ['kærət]

2	**tablespoons**	**grated**	**carrot**
2	汤匙	磨碎的	胡萝卜

2汤匙磨碎的胡萝卜

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

3	**tablespoons**	**flour**
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

[fɔːr] [kʌps] [mɪlk]

4	**cups**	**milk**
4	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] ['ʌnjən]

2	**slices**	**onion**
2	切片	洋葱

2片洋葱

[wʌn] [beɪ] [liːf]

1	**bay**	**leaf**
1	湾	叶子

1片月桂叶

[sɔːlt]

salt
盐

盐

['pepə(r)]

pepper
胡椒

胡椒

[wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

1	**teaspoon**	**finely**	**chopped**	**parsley**
1	茶匙	精细地	切碎	香菜

1茶匙切碎的欧芹

[dreɪn] ['sæmən] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [skɪn] [ænd; ənd] [bəʊnz] ; [fleɪk] .

Drain	**salmon**	**and**	**remove**	**skin**	**and**	**bones**	**;**	**flake**	**.**
流走	三文鱼	和	消除	皮肤	和	骨头	;	薄片	.

将鲑鱼沥干水分，去除鱼皮和鱼骨；将其撕成小块。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [ænd; ənd] ['kærəts] [ænd; ənd] [kʊk] [ə'baʊt] [θriː] ['mɪnɪts] ; [ðen] [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)]

Add	**celery**	**and**	**carrots**	**and**	**cook**	**about**	**3**	**minutes**	**;**	**then**	**add**	**flour**
添加	芹菜	和	胡萝卜	和	厨师	关于	3	分钟	;	然后	添加	面粉

[ænd; ənd] [blend] .

and	**blend**	**.**
和	混合	.

加入芹菜和胡萝卜，煮约 3 分钟；然后加入面粉并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['sləʊli] [ænd; ənd] [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['slaɪtli]

Add	milk	slowly	and	cook	,	stirring	constantly	,	until	smooth	and	slightly
添加	牛奶	缓慢地	和	厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	轻微地

['θɪkənd] .

thickened	.
增稠	.

慢慢加入牛奶，边加边搅拌，直到变得顺滑且略微浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] [beɪ] [liːf] .

Add	salmon	,	onion	and	bay	leaf	.
添加	三文鱼	,	洋葱	和	湾	叶子	.

加入鲑鱼、洋葱和月桂叶。

['sɪmə(r)] ['əʊvə(r)] ['veri] [ləʊ] [hiːt] - ['mɪnɪts] .

Simmer	over	very	low	heat	15	minutes	.
煨	超过	非常	低的	热	-	分钟	.

用极小的火慢炖15分钟。

[rɪ'muːv] ['ʌnjən] ['slaɪsɪz] [ænd; ənd] [beɪ] [liːf] .

Remove	onion	slices	and	bay	leaf	.
消除	洋葱	切片	和	湾	叶子	.

取出洋葱片和香叶。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Season	to	taste	with	salt	and	pepper	.
季节	到	品尝	和	盐	和	胡椒	.

根据口味加入盐和胡椒调味。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [tʃɒpt] ['pɑːsli] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Garnish	with	chopped	parsley	,	if	desired	.
装饰	和	切碎	香菜	, 如果		想要的	.

根据个人喜好，可撒上切碎的欧芹作为装饰。

[sɪks] Servings23

6	Servings23
6	Servings23

6人份23

['kʌrid] ['tʃɪkɪn] [suːp]

CURRIED	CHICKEN	SOUP
咖喱	鸡	汤

咖喱鸡汤

[wʌn] 10½ - [ˌəʊ 'zed] .

1	10½	-	oz	.
1	10½	-	盎司	.

10½盎司

[kæn; kən] [kən'denst] [kriːm] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [suːp]

can	condensed	cream	of	chicken	soup
能	浓缩版	奶油	的	鸡	汤

罐装浓缩奶油鸡汤

⅔ [kʌp] [laɪt] [kriːm] [ɔː(r)] [tɒp] [mɪlk]

⅔	cup	light	cream	or	top	milk
⅔	杯子	光	奶油	或者	顶部	牛奶

⅔ 杯淡奶油或上层牛奶

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	cup	milk
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] ['kʌri] ['paʊdə(r)]
1 **teaspoon** **curry** **powder**
1 茶匙 咖喱 粉末

1茶匙咖喱粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[tʃɒpt] ['pɑːsli]
chopped **parsley**
切碎 香菜

切碎的欧芹

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] ['pɑːsli] [ænd; ənd] [blend] [wel] .
Combine **all** **ingredients** **except** **parsley** **and** **blend** **well** **.**
结合 全部 原料 除了 香菜 和 混合 出色地 .

除欧芹外，将所有其他食材混合均匀。

[tʃɪl] ['θʌrəli] [ɔː(r)] ['sɪmə(r)] [ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [sɜːv] ['aɪðə(r)] [kəʊld] [ɔː(r)] [hɒt]
Chill **thoroughly** **or** **simmer** **2** **to** **3** **minutes** **and** **serve** **either** **cold** **or** **hot**
寒意 彻底 或者 煨 2 到 3 分钟 和 服务 任何一个 寒冷的 或者 热的
['sprɪŋk(ə)ld] [wɪð] [tʃɒpt] ['pɑːsli] .
sprinkled **with** **chopped** **parsley** **.**
撒上 和 切碎 香菜 .

彻底冷却或小火慢炖 2 至 3 分钟，冷食或热食均可，撒上切碎的欧芹。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[ʃɛfs] ['sæləd]
CHEF'S **SALAD**
厨师的 沙拉

主厨沙拉

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] [hed] ['letɪs]
1 **medium** **-** **sized** **head** **lettuce**
1 中等的 - 尺寸 头 莴苣

1个中等大小的生菜

[wʌn] [kʌp] ['wɔːtəkres]
1 **cup** **watercress**
1 杯子 西洋菜

杯西洋菜

½ - - [ˌəʊ 'zed] .
½ **12** **-** **-** **oz** **.**
½ - - 盎司 .

½ 12盎司

[kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt] , [kʌt] [ɪn] [strɪps] ([wʌn] [kʌp])
can **luncheon** **meat** **,** **cut** **in** **strips** **(** **1** **cup** **)**
能 午餐 肉 , 切 在 条状物 (1 杯子)

午餐肉罐头，切成条状（1 杯）

[wʌn] [sɪks] - [ˌəʊ 'zed] .
1 **6** **-** **oz** **.**
1 6 - 盎司 .

1 6盎司

[kæn; kən] [tʌŋ] , [kʌt] [ɪn] [strɪps]
can **tongue** **,** **cut** **in** **strips**
能 舌头 , 切 在 条状物

罐装舌头，切成条状

½ [kʌp] [dreɪnd] , [kænd] [ˌdʒuːlɪˈen] [biːts]
½ **cup** **drained** **,** **canned** **julienne** **beets**
½ 杯子 排水 , 罐装 朱莉安 甜菜

半杯沥干水分的罐装甜菜丝

½ [kʌp] [slaɪst] ['seləri]
½ **cup** **sliced** **celery**
½ 杯子 切片 芹菜

半杯切片芹菜

[θriː] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [kʌt] [ɪn] [eitθ, eiθ]
3 **hard** **-** **cooked** **eggs** **,** **cut** **in** **eighths**
3 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切 在 八分之一

3个煮熟的鸡蛋，切成八瓣

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] [θriː] - [ˌəʊ 'zed] . ['pækɪdʒ] [kriːm] [tʃiːz] , [kʌt] [ɪn] ½ - [ɪntʃ] [kjuːbz]
1 **3** **-** **oz** **.** **package** **cream** **cheese** **,** **cut** **in** **½** **-** **inch** **cubes**
1 3 - 盎司 . 包裹 奶油 奶酪 , 切 在 ½ - 英寸 立方体

包 3 盎司的奶油奶酪，切成 ½ 英寸的立方体

½ [kʌp] [frentʃ] ['dresɪŋ]
½ **cup** **French** **dressing**
½ 杯子 法语 敷料

半杯法式沙拉酱

[breɪk] ['letɪs] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['sæləd] [bəʊl] .
Break **lettuce** **into** **small** **pieces** **and** **place** **in** **a** **salad** **bowl** **.**
休息 莴苣 进入 小的 件 和 地方 在 一个 沙拉 碗 .

将生菜掰成小块，放入沙拉碗中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɔːl] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [kriːm] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['dresɪŋ] .
Add **all** **remaining** **ingredients** **except** **cream** **cheese** **and** **dressing** **.**
添加 全部 其余的 原料 除了 奶油 奶酪 和 敷料 .

加入除奶油奶酪和沙拉酱以外的所有剩余食材。

[dʒʌst] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] [ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] [ænd; ənd] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [tɒs] .
Just **before** **serving** **add** **cheese** **and** **French** **dressing** **and** **toss** **.**
只是 前 服务 添加 奶酪 和 法语 敷料 和 折腾 .

上菜前加入奶酪和法式沙拉酱拌匀。

[sɪks] Servings24
6 **Servings24**
6 Servings24

6人份24

['bredɪd] ['lʌntʃən] [miːt] ['slaɪsɪz]
BREADED **LUNCHEON** **MEAT** **SLICES**
裹面包屑的 午餐 肉 切片

裹面包屑的午餐肉片

[wʌn] - - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt]
1 **12** **-** **oz** **.** **can** **luncheon** **meat**
1 - - 盎司 . 能 午餐 肉

1罐12盎司午餐肉

½ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ cup dry bread crumbs
½ 杯子 干燥 面包 面包屑

半杯干面包屑

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
3 tablespoons fat
3 汤匙 胖的

3汤匙脂肪

[kʌt] ['lʌntʃən] [miːt] [ɪn][eit]['slaɪsɪz] .
Cut luncheon meat in 8 slices .
切 午餐 肉 在 8 切片 .

将午餐肉切成8片。

[dɪp]['slaɪsɪz][ɒv; əv] [miːt] [ɪn] [bred] [krʌmz] , [ðen] [ɪn] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [bred] [krʌmz] .
Dip slices of meat in bread crumbs , then in egg and again in bread crumbs .
蘸 切片 的 肉 在 面包 面包屑 , 然后 在 蛋 和 再次 在 面包 面包屑 .

将肉片蘸上面包屑，再蘸上蛋液，最后再蘸上面包屑。

[melt][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['skɪlɪt] .
Melt fat in a skillet .
熔化 胖的 在 一个 煎锅 .

在煎锅里融化油脂。

[fraɪ] [miːt] [ɪn][hɒt][fæt][ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['gəʊldən] [braʊn] [ɒn][bəuθ][saɪdz] .
Fry meat in hot fat about 5 minutes or until golden brown on both sides .
炒 肉 在 热的 胖的 关于 5 分钟 或者 直到 金的 棕色的 在 两个都 侧面 .

将肉放入热油中煎炸约 5 分钟，或直至两面呈金黄色。

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]
4 Servings
4 份量

4人份

['tʃɪkɪn] ['nuːd(ə)l] ['kæsərəʊl]
CHICKEN NOODLE CASSEROLE
鸡 面条 沙锅

鸡肉面条砂锅

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
¼ cup butter or margarine
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[wʌn][kʌp] [kænd] [kən'denst] ['tʃɪkɪn] [brɒθ]
1 cup canned condensed chicken broth
1 杯子 罐装 浓缩版 鸡 肉汤

杯罐装浓缩鸡汤

[wʌn][kʌp] [tɒp] [mɪlk]
1 cup top milk
1 杯子 顶部 牛奶

杯上层牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
dash of pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn][sɪks] - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] [bəʊnd] ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] ['tɜːki] , [daɪst]
1 6 - oz . can boned chicken or turkey , diced
1 6 - 盎司 . 能 骨 鸡 或者 火鸡 , 切丁

1罐6盎司的去骨鸡肉或火鸡肉丁

[wʌn][fɔːr] - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['bʌt(ə)n] ['mʌʃrʊmz]
1 4 - oz . can button mushrooms
1 4 - 盎司 . 能 按钮 蘑菇

1罐4盎司装的白蘑菇

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz] [ɔː(r)] [spə'geti]
2 cups cooked noodles or spaghetti
2 杯子 煮熟 面条 或者 意大利细面条

杯煮熟的面条或意大利面

⅓ [kʌp] [tʃɒpt] [kænd] [raɪp] ['ɒlɪvz]
⅓ cup chopped canned ripe olives
⅓ 杯子 切碎 罐装 成熟 橄榄

⅓ 杯切碎的罐装成熟橄榄

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 tablespoon grated onion
1 汤匙 磨碎的 洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

½ [kʌp] ['slivə] ['ɑːməndz]
½ cup slivered almonds
½ 杯子 切片 杏仁

半杯杏仁片

½ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ cup dry bread crumbs
½ 杯子 干燥 面包 面包屑

半杯干面包屑

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] ([wʌn][ˌəʊ 'zed] .)
¼ cup grated Cheddar cheese (1 oz .)
¼ 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪 (1 盎司 .)

¼ 杯磨碎的切达干酪（1 盎司）

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] , ['meltɪd]
2 tablespoons butter , melted
2 汤匙 黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [blend] .
Melt butter or margarine in a saucepan ; add flour and blend .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 面粉 和 混合 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Gradually stir in chicken broth and milk .
逐步地 搅拌 在 鸡 肉汤 和 牛奶 .

慢慢倒入鸡汤和牛奶，边倒边搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**smooth**	**and**	**thickened**	**;**	**add**	**seasonings**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	增稠	;	添加	调味料	.

不断搅拌烹煮至浓稠顺滑；加入调味料。

[kəm'baɪn] [sɔːs] , ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] ['tɜːki] , ['mʌʃrʊmz] , ['nuːd(ə)lz][ɔː(r)] [spə'geti] , ['ɒlɪvz] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ¼ [kʌp] ['ɑːməndz] .

Combine	**sauce**	**,**	**chicken**	**or**	**turkey**	**,**	**mushrooms**	**,**	**noodles**	**or**	**spaghetti**	**,**	**olives**	**,**	**onion**	**,**	**and**	**¼**	**cup**	**almonds**	**.**
结合	酱	,	鸡	或者	火鸡	,	蘑菇	,	面条	或者	意大利细面条	,	橄榄	,	洋葱	,	和	¼	杯子	杏仁	.

将酱汁、鸡肉或火鸡肉、蘑菇、面条或意大利面、橄榄、洋葱和 1/4 杯杏仁混合在一起。

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] 1½ - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .

Turn	**into**	**a**	**greased**	**1½**	**-**	**quart**	**casserole**	**.**
转动	进入	一个	涂油	1½	-	夸脱	沙锅	.

倒入抹了油的1.5夸脱砂锅中。

[mɪks][tə'geðə(r)] [bred] [krʌmz] , [tʃiːz] [ænd; ənd]['bʌtə(r)][ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)]['mɪkstʃə(r)][ɪn] [ðə; ðɪ] ['kæsərəʊl] .

Mix	**together**	**bread**	**crumbs**	**,**	**cheese**	**and**	**butter**	**and**	**sprinkle**	**over**	**mixture**	**in**	**the**	**casserole**	**.**
混合	一起	面包	面包屑	,	奶酪	和	黄油	和	撒	超过	混合物	在	这	沙锅	.

将面包屑、奶酪和黄油混合在一起，撒在砂锅菜中的混合物上。

['sprɪŋk(ə)l][ðə; ðɪ] [rɪ'meɪnɪŋ] ¼ [kʌp] ['ɑːməndz]['əʊvə(r)] [bred] [krʌmz] .

Sprinkle	**the**	**remaining**	**¼**	**cup**	**almonds**	**over**	**bread**	**crumbs**	**.**
撒	这	其余的	¼	杯子	杏仁	超过	面包	面包屑	.

将剩余的 1/4 杯杏仁撒在面包屑上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] (450°F .)

Bake	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**(**	**450°F**	**.**	**)**
烤	在	一个	热的	烤箱	(	450°F	.	)

在高温烤箱（450°F/230°C）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl][tɒp][ɪz] ['naɪsli] [braʊn] .

20	**minutes**	**or**	**until**	**top**	**is**	**nicely**	**browned**	**.**
-	分钟	或者	直到	顶部	是	很好	棕色	.

20分钟或直到表面呈金黄色。

[sɪks] ['dʒenərəs] Servings25

6	**Generous**	**Servings25**
6	慷慨的	Servings25

6份（份量足）25

[swiːt] [pə'teɪtəʊ][ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] ['kæsərəʊl]

SWEET	**POTATO**	**AND**	**SAUSAGE**	**CASSEROLE**
甜的	土豆	和	香肠	沙锅

红薯香肠砂锅

[wʌn][eit] - [ˌəʊ 'zed] .

1	**8**	**-**	**oz**	**.**
1	8	-	盎司	.

8 盎司

[kæn; kən] [pɔːk] ['sɒsɪdʒ] [lɪŋks]

can	**pork**	**sausage**	**links**
能	猪肉	香肠	链接

罐装猪肉香肠

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [swiːt] [pəˈteɪtəʊz][ɪn] [ˈhevi] [ˈsɪrəp]

1	No	.	2	can	sweet	potatoes	in	heavy	syrup
1	不	.	2	能	甜的	土豆	在	重的	糖浆

1号罐装2罐糖水红薯

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [ˈæpəlˌsɔːs]

1	No	.	2	can	applesauce
1	不	.	2	能	苹果酱

罐 2 号苹果酱

[dreɪn] [ˈsɒsɪdʒ] , [rɪˈmuːv] [ɪkˈses] [fæt] , [əˈlaʊɪŋ] [ə; eɪ] [smɔːl] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv][fæt][tuː; tə] [rɪˈmeɪn] [ɒn] [iːtʃ] [lɪŋk] .

Drain	sausage	,	remove	excess	fat	,	allowing	a	small	amount	of	fat	to	remain	on	each	link	.
流走	香肠	,	消除	过量的	胖的	,	允许	一个	小的	数量	的	胖的	到	保持	在	每个	关联	.

将香肠沥干，去除多余的脂肪，每根香肠上保留少量脂肪。

[griːs] [ə; eɪ] (- × [sɪks] × 1¾ - [ɪntʃ]) [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] [wɪð] [ˈsɒsɪdʒ] [fæt] .

Grease	a	(	10	×	6	×	1¾	-	inch	)	baking	dish	with	sausage	fat	.
润滑脂	一个	(	-	×	6	×	1¾	-	英寸	)	烘烤	盘子	和	香肠	胖的	.

用香肠油涂抹一个（10 × 6 × 1¾ 英寸）的烤盘。

[dreɪn] [swiːt] [pəˈteɪtəʊz][ænd; ənd][kʌt][ɪn] [ˈpiːsɪz] [tuː; tə]['kʌvə(r)] ['bɒtəm] [ɒv; əv][ðə; ði] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Drain	sweet	potatoes	and	cut	in	pieces	to	cover	bottom	of	the	baking	dish	.
流走	甜的	土豆	和	切	在	件	到	覆盖	底部	的	这	烘烤	盘子	.

将红薯沥干水分，切成块，铺在烤盘底部。

[kəmˈpliːtli] ['kʌvə(r)] [swiːt] [pəˈteɪtəʊz] [wɪð] ['æpəlˌsɔːs] .

Completely	cover	sweet	potatoes	with	applesauce	.
完全地	覆盖	甜的	土豆	和	苹果酱	.

将红薯完全裹上苹果酱。

[əˈreɪndʒ] [ˈsɒsɪdʒ] [lɪŋks] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv][ðə; ði] ['æpəlˌsɔːs] .

Arrange	sausage	links	on	top	of	the	applesauce	.
安排	香肠	链接	在	顶部	的	这	苹果酱	.

将香肠条摆放在苹果酱上面。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] (425°F .)

Bake	in	a	hot	oven	(	425°F	.	)
烤	在	一个	热的	烤箱	(	425°F	.	)

在高温烤箱（425°F/220°C）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌnˈtɪl] ['sɒsɪdʒ] [braʊnz] .

30	minutes	or	until	sausage	browns	.
-	分钟	或者	直到	香肠	棕色	.

30分钟或直到香肠变成棕色。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːk] [ləʊf]

BAKED	FRUITED	PORK	LOAF
烘焙	果实	猪肉	面包

烤水果猪肉饼

[wʌn] - - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt] , [ɔː(r)] [tʃɒpt] [prest] [hæm]

1	12	-	oz	.	can	luncheon	meat	,	or	chopped	pressed	ham
1	-	-	盎司	.	能	午餐	肉	,	或者	切碎	按下	火腿

1罐12盎司的午餐肉，或切碎的压制火腿

[faɪv]['slaɪsɪz] [kænd] ['paɪnæp(ə)l]

5	slices	canned	pineapple
5	切片	罐装	菠萝

5片罐装菠萝

- [həʊl] [kləʊvz]

20	whole	cloves
-	所有的	丁香

20粒丁香

[faɪv] ['tiːspuːn] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]

5	teaspoons	brown	sugar
5	茶匙	棕色的	糖

5茶匙红糖

- ['pɪtɪd] [kænd] [pruːnz]

10	pitted	canned	prunes
-	凹坑	罐装	西梅

10个去核罐装西梅

¼ [kʌp] [pruːn] [ɔː(r)]['paɪnæp(ə)l][dʒuːs]

¼	cup	prune	or	pineapple	juice
¼	杯子	修剪	或者	菠萝	汁

¼ 杯西梅汁或菠萝汁

[kʌt] ['lʌntʃən] [miːt] [ɔː(r)] [tʃɒpt] [prest] [hæm]['ɪntuː][faɪv]['juːnɪfɔːm]['slaɪsɪz][ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [kʌt]

Cut	luncheon	meat	or	chopped	pressed	ham	into	5	uniform	slices	and	arrange	cut
切	午餐	肉	或者	切碎	按下	火腿	进入	5	制服	切片	和	安排	切

[saɪd] [daʊn] [ɒn][ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] (- × [sɪks] × [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ]) ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

side	down	on	the	bottom	of	a	shallow	(	10	×	6	×	2	-	inch	)	baking	dish	.
边	向下	在	这	底部	的	一个	浅的	(	-	×	6	×	2	-	英寸	)	烘烤	盘子	.

将午餐肉或切碎的压制火腿切成 5 片均匀的薄片，切面朝下摆放在一个浅的（10 × 6 × 2 英寸）烤盘底部。

[pleɪs] [ə; eɪ]['paɪnæp(ə)l][slaɪs][ɒn][tɒp][ɒv; əv] [iːtʃ] [slaɪs][ɒv; əv] [miːt] ; [ɪn'sɜːt] [kləʊvz] [ɪn]['paɪnæp(ə)l] .

Place	a	pineapple	slice	on	top	of	each	slice	of	meat	;	insert	cloves	in	pineapple	.
地方	一个	菠萝	片	在	顶部	的	每个	片	的	肉	;	插入	丁香	在	菠萝	.

在每片肉上放一片菠萝；将丁香插入菠萝中。

[pleɪs] ['tiːspuːn] [ɒv; əv] [braʊn] ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] [tuː] [pruːnz] [ɪn]['sentə(r)][ɒv; əv] [iːtʃ] ['paɪnæp(ə)l] [slaɪs]

Place	teaspoon	of	brown	sugar	and	two	prunes	in	center	of	each	pineapple	slice
地方	茶匙	的	棕色的	糖	和	二	西梅	在	中心	的	每个	菠萝	片

[ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][dʒuːs] .

and	add	juice	.
和	添加	汁	.

在每片菠萝片的中心放一茶匙红糖和两颗西梅干，然后挤入菠萝汁。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (375°F .) - ['mɪnɪts] .

Bake	in	a	moderate	oven	(	375°F	.	)	30	minutes	.
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	375°F	.	)	-	分钟	.

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[faɪv] Servings2627

5	Servings2627
5	Servings2627

5人份2627

[kwɪk] [kɔːnd] [biːf] [hæʃ] [ləʊf] ⇒ [peɪdʒ] -

QUICK	CORNED	BEEF	HASH	LOAF	⇒	page	26
快的	咸	牛肉	哈希	面包	⇒	页	-

快手咸牛肉杂烩面包 ⇒ 第26页

[wʌn][wʌn] - ['el biː] .

1	1	-	lb	.
1	1	-	磅	.

磅

[kæn; kən] [kɔːnd] [biːf] [hæʃ]

can	corned	beef	hash
能	咸	牛肉	哈希

罐装咸牛肉杂烩

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['beɪkən][fæt] , ['meltɪd]

1	tablespoon	bacon	fat	,	melted
1	汤匙	熏肉	胖的	,	融化

1汤匙融化的培根油

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kætsəp; 'kætsʌp][ɔː(r)] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]

1	tablespoon	catsup	or	prepared	mustard
1	汤匙	番茄酱	或者	准备	芥末

1汤匙番茄酱或芥末酱

[rɪ'muːv] [bəuθ][endz][frɒm; frəm][kæn; kən][ɒv; əv] [hæʃ] ; ['juːzɪŋ][wʌn][end] [pʊʃ] [hæʃ] [aʊt][ɪn][wʌn] [piːs]

Remove	both	ends	from	can	of	hash	;	using	one	end	push	hash	out	in	one	piece
消除	两个都	结束	从	能	的	哈希	;	使用	一	结尾	推	哈希	出去	在	一	片

.

:

.

取下罐装哈希的两端；用其中一端将哈希整块推出。

[kʌt] [hæʃ] [ɪn][hɑːf] ['leŋθwaɪz] ; [pleɪs] [ðə; ði][ˌtuː'tuː] ['piːsɪz] [ɪn][ə; eɪ][naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [pleɪt] .

Cut	hash	in	half	lengthwise	;	place	the	2	pieces	in	a	9	-	inch	pie	plate	.
切	哈希	在	一半	纵向	;	地方	这	2	件	在	一个	9	-	英寸	馅饼	盘子	.

将土豆泥纵向切成两半；将两块土豆泥放入 9 英寸的馅饼盘中。

[kəm'baɪn] ['beɪkən][fæt][ænd; ənd]['kætsəp; 'kætsʌp][ɔː(r)] ['mʌstəd] ; [brʌʃ] [hæʃ] [wɪð] [ðɪs] ['mɪkstʃə(r)] .

Combine	bacon	fat	and	catsup	or	mustard	;	brush	hash	with	this	mixture	.
结合	熏肉	胖的	和	番茄酱	或者	芥末	;	刷子	哈希	和	这	混合物	.

将培根油和番茄酱或芥末混合；用这种混合物涂抹肉末。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	in	a	moderate	oven	(	350°F	.	)	20	to	25	minutes	.
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)	-	到	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 20 至 25 分钟。

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[ˌmækə'rəʊni] [ænd; ənd] [tʃiːz] [wɪð] ['lʌntʃən] [miːt]

MACARONI	AND	CHEESE	WITH	LUNCHEON	MEAT
通心粉	和	奶酪	和	午餐	肉

午餐肉通心粉奶酪

½ [eit] - [ˌəʊ 'zed] . ['pækɪdʒ] [ˌmækə'rəʊni]

½	8	-	oz	.	package	macaroni
½	8	-	盎司	.	包裹	通心粉

半包 8 盎司装通心粉

½ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] ([ˌtuː'tuː][ˌəʊ 'zed] .)

½	cup	grated	Cheddar	cheese	(	2	oz	.	)
½	杯子	磨碎的	切达干酪	奶酪	(	2	盎司	.	)

½ 杯磨碎的切达干酪（2 盎司）

½	['tiːspuːn]	['wʊstəʃə(r)]	[sɔːs]
½	**teaspoon**	**Worcestershire**	**sauce**
½	茶匙	伍斯特郡	酱

½茶匙伍斯特沙司

[wʌn]	[drɒp]	[tə'bæskəʊ]	[sɔːs]
1	**drop**	**Tabasco**	**sauce**
1	降低	塔巴斯科辣椒酱	酱

1滴塔巴斯科辣椒酱

½	-	-	[ˌəʊ 'zed]	.
½	**12**	**-**	**oz**	**.**
½	-	-	盎司	.

½ 12盎司

[kæn; kən]	['lʌntʃən]	[miːt]	,	[kʌt]	[ɪn]	½	-	[ɪntʃ]	[kjuːbz]
can	**luncheon**	**meat**	**,**	**cut**	**in**	**½**	**-**	**inch**	**cubes**
能	午餐	肉	,	切	在	½	-	英寸	立方体

罐装午餐肉，切成 ½ 英寸的立方体

1½	[kʌps]	['miːdiəm]	[waɪt]	[sɔːs]
1½	**cups**	**medium**	**white**	**sauce**
1½	杯子	中等的	白色的	酱

1.5 杯中等白酱

[wʌn]	['teɪblspuːn]	['bʌtə(r)]	,	['meltɪd]
1	**tablespoon**	**butter**	**,**	**melted**
1	汤匙	黄油	,	融化

1汤匙融化的黄油

⅓	[kʌp]	[draɪ]	[bred]	[krʌmz]
⅓	**cup**	**dry**	**bread**	**crumbs**
⅓	杯子	干燥	面包	面包屑

⅓ 杯干面包屑

[breɪk]	[ˌmækə'rəʊni]	[ɪn]	[ˌtuː'tuː]	-	[ɪntʃ]	[leŋθs]	[ɔː(r)]	[juːz]	['elbəʊ]	[ˌmækə'rəʊni]	.
Break	**macaroni**	**in**	**2**	**-**	**inch**	**lengths**	**or**	**use**	**elbow**	**macaroni**	**.**
休息	通心粉	在	2	-	英寸	长度	或者	使用	弯头	通心粉	.

将通心粉掰成 2 英寸长的段，或者使用弯管通心粉。

[kʊk]	[ə'kɔːdɪŋ]	[tuː; tə]	['pækɪdʒ]	[də'rekʃ(ə)nz]	[ænd; ənd]	[dreɪn]	.
Cook	**according**	**to**	**package**	**directions**	**and**	**drain**	**.**
厨师	根据	到	包裹	方向	和	流走	.

按照包装说明烹煮，沥干水分。

[rʌn]	[hɒt]	['wɔːtə(r)]	['əʊvə(r)]	[ˌmækə'rəʊni]	[ænd; ənd]	[dreɪn]	[ə'gen]	.
Run	**hot**	**water**	**over**	**macaroni**	**and**	**drain**	**again**	**.**
跑步	热的	水	超过	通心粉	和	流走	再次	.

将通心粉用热水冲洗，然后沥干水分。

[ˌeɪ diː 'diː]	[tʃiːz]	,	['wʊstəʃə(r)]	[sɔːs]	,	[tə'bæskəʊ]	[sɔːs]	[ænd; ənd]	['lʌntʃən]	[miːt]	[tuː; tə]	[waɪt]
Add	**cheese**	**,**	**Worcestershire**	**sauce**	**,**	**Tabasco**	**sauce**	**and**	**luncheon**	**meat**	**to**	**white**
添加	奶酪	,	伍斯特郡	酱	,	塔巴斯科辣椒酱	酱	和	午餐	肉	到	白色的

[sɔːs]	.
sauce	**.**
酱	.

在白酱中加入奶酪、伍斯特沙司、塔巴斯科辣椒酱和午餐肉。

[kəm'baɪn]	[wɪð]	[ˌmækə'rəʊni]	.
Combine	**with**	**macaroni**	**.**
结合	和	通心粉	.

与通心粉混合。

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] 1½ - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .

Turn	into	a	greased	1½	-	quart	casserole	.
转动	进入	一个	涂油	1½	-	夸脱	沙锅	.

倒入抹了油的1.5夸脱砂锅中。

[kəm'baɪn] ['bʌtə(r)][ænd; ənd] [bred] [krʌmz] ; ['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)][ˌmækə'rəʊni] .

Combine	butter	and	bread	crumbs	;	sprinkle	over	macaroni	.
结合	黄油	和	面包	面包屑	;	撒	超过	通心粉	.

将黄油和面包屑混合；撒在通心粉上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] (425°F .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [krʌmz] [ɑː(r); ə(r)] [braʊn]

Bake	in	a	hot	oven	(	425°F	.	)	15	to	20	minutes	or	until	crumbs	are	browned
烤	在	一个	热的	烤箱	(	425°F	.	)	-	到	-	分钟	或者	直到	面包屑	是	棕色

[ænd; ənd]['mɪkstʃə(r)] ['bʌbəlz] [ə'raʊnd][ðə; ði] [edʒ] .

and	mixture	bubbles	around	the	edge	.
和	混合物	气泡	大约	这	边缘	.

在高温烤箱（425°F）中烘烤 15 至 20 分钟，或直至面包屑呈棕色且混合物边缘冒泡。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[nəʊt] : [fɔː(r); fə(r)] - [s'ɜːvɪŋz] ['dʌb(ə)l] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ][θriː] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .

Note	:	For	12	servings	double	ingredients	and	turn	into	a	3	-	quart	casserole	.
笔记	:	为了	-	份量	双倍的	原料	和	转动	进入	一个	3	-	夸脱	沙锅	.

注：如需制作 12 人份，请将所有配料加倍，并制作成 3 夸脱的砂锅菜。

['hɒmɪni] [ænd; ənd] [vɪ'enə] ['sɒsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː] ['grætən]

HOMINY	AND	VIENNA	SAUSAGE	AU	GRATIN
玉米粥	和	维也纳	香肠	澳大利亚	焗烤

焗烤玉米粒和维也纳香肠

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['hɒmɪni]

1	No	.	2	can	hominy
1	不	.	2	能	玉米粥

1号2罐玉米粒

½ [kʌp] [mɪlk]

½	cup	milk
½	杯子	牛奶

半杯牛奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]

1	tablespoon	butter
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

½ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] ([ˌtuː'tuː][ˌəʊ 'zed] .)

½	cup	grated	Cheddar	cheese	(	2	oz	.	)
½	杯子	磨碎的	切达干酪	奶酪	(	2	盎司	.	)

½ 杯磨碎的切达干酪（2 盎司）

[wʌn][fɔːr] - [ˌəʊ ˈzed] .
1 **4** **-** **oz** **.**
1 4 - 盎司 .

1 4 盎司

[kæn; kən] [viˈenə] [ˈsɒsɪdʒ]
can **Vienna** **sausage**
能 维也纳 香肠

维也纳香肠罐头

[dreɪn] [ˈhɒmɪni] .
Drain **hominy** **.**
流走 玉米粥 .

沥干玉米粥。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] [ˈʃæləʊ] , [rekˈtæŋgjələ(r)] (8½ × 4½ × [ˌtuːˈtuː] - [ɪntʃ]) [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Place **in** **a** **shallow** **,** **rectangular** **(** **8½** **×** **4½** **×** **2** **-** **inch** **)** **baking** **dish** **.**
地方 在 一个 浅的 , 矩形的 (8½ × 4½ × 2 - 英寸) 烘烤 盘子 .

放入浅的长方形（8½ × 4½ × 2 英寸）烤盘中。

[ˌeɪ diː ˈdiː][mɪlk] ; [ˈsiːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd][ˈpepə(r)] .
Add **milk** **;** **season** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
添加 牛奶 ; 季节 和 盐 和 胡椒 .

加入牛奶；用盐和胡椒调味。

[dɒt] [wɪð] [ˈbʌtə(r)] ; [ˈsprɪŋk(ə)l] [wɪð] [ˈgreɪtɪd] [tʃiːz] .
Dot **with** **butter** **;** **sprinkle** **with** **grated** **cheese** **.**
点 和 黄油 ; 撒 和 磨碎的 奶酪 .

点缀上黄油；撒上磨碎的奶酪。

[əˈreɪndʒ] [ˈsɔːsɪdʒɪz] [ˈəʊvə(r)][tɒp][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɒdərət] [ˈʌv(ə)n] (375°F .)
Arrange **sausages** **over** **top** **and** **bake** **in** **a** **moderate** **oven** **(** **375°F** **.** **)**
安排 香肠 超过 顶部 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (375°F .)

将香肠铺在上面，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤。

[əˈbaʊt] - [ˈmɪnɪts] .
about **30** **minutes** **.**
关于 - 分钟 .

大约30分钟。

[ˈsprɪŋk(ə)l] [wɪð] [pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] , [ɪf] [dɪˈzaɪəd] .
Sprinkle **with** **paprika** **,** **if** **desired** **.**
撒 和 辣椒 , 如果 想要的 .

根据个人喜好，可以撒上辣椒粉。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]
4 **Servings**
4 份量

4人份

[ˌveəriˈeɪʃ(ə)n] : [ˈsʌbstɪtjuːt] [wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [kriːm] [staɪl] [kɔːn] [fɔː(r); fə(r)] [ˈhɒmɪni] .
Variation **:** **Substitute** **1** **No** **.** **2** **can** **Cream** **Style** **Corn** **for** **hominy** **.**
变化 : 代替 1 不 . 2 能 奶油 风格 玉米 为了 玉米粥 .

变化：用 1 罐 2 号奶油玉米代替玉米粒。

[əˈmɪt] [mɪlk][ænd; ənd][ˈbʌtə(r)] .
Omit **milk** **and** **butter** **.**
忽略 牛奶 和 黄油 .

省略牛奶和黄油。

[kəm'baɪn] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [tʃiːz] [wɪð] [kɔːn] ; [ə'reɪndʒ] ['sɔːsɪdʒɪz] ['əʊvə(r)][tɒp][ænd; ənd] [beɪk]

Combine	**seasonings**	**and**	**cheese**	**with**	**corn**	**;**	**arrange**	**sausages**	**over**	**top**	**and**	**bake**
结合	调味料	和	奶酪	和	玉米	;	安排	香肠	超过	顶部	和	烤

[æz; əz][daɪ'rɛktɪd] [ə'bʌv] . -

as	**directed**	**above**	**.**	**28**
作为	指导	多于	.	-

将调味料、奶酪和玉米混合；将香肠铺在上面，然后按照上述方法烘烤。28

[tʌŋ] [suː'priːm; sjuː'priːm]

TONGUE	**SUPREME**
舌头	最高

舌头至尊

[wʌn][nəʊ] . ½ [flæt][kæn; kən] [tʌŋ]

1	**No**	**.**	**½**	**flat**	**can**	**tongue**
1	不	.	½	平坦的	能	舌头

1号 ½ 扁平罐舌

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

1	**tablespoon**	**butter**	**or**	**margarine**
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]

1	**teaspoon**	**minced**	**onion**
1	茶匙	剁碎	洋葱

1茶匙切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] ['keɪpəz]

1	**teaspoon**	**chopped**	**capers**
1	茶匙	切碎	刺山柑

1茶匙切碎的刺山柑

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgə(r)]

1	**tablespoon**	**vinegar**
1	汤匙	醋

1汤匙醋

¼ ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]

¼	**teaspoon**	**sugar**
¼	茶匙	糖

¼茶匙糖

½ ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

½	**tablespoon**	**flour**
½	汤匙	面粉

半汤匙面粉

½ [kʌp]['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**water**
½	杯子	水

半杯水

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] [sɔːs]

1	**tablespoon**	**Chili**	**sauce**
1	汤匙	辣椒	酱

1汤匙辣椒酱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[rɪ'muːv] [tʌŋ] [frɒm; frəm][kæn; kən] ; [rɪ'zɜːv] [kən'dʒiːld] ['lɪkə(r)][ænd; ənd][kʌt][ɪn] [θɪn] ['slaɪsɪz] .
Remove tongue from can ; reserve congealed liquor and cut in thin slices .
消除 舌头 从 能 ; 预订 凝固 酒 和 切 在 薄的 切片 .

将舌头从罐头中取出；保留凝固的汁液，切成薄片。

[melt] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ɪn] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , ['keɪpəz] , ['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)] .
Melt butter or margarine in saucepan ; add onion , capers , vinegar and sugar .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 平底锅 ; 添加 洋葱 , 刺山柑 , 醋 和 糖 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入洋葱、刺山柑、醋和糖。

['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] .
Simmer for 5 minutes .
煨 为了 5 分钟 .

小火慢煮5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)] ['blendɪd] [wɪð] ['wɔːtə(r)] ; [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] .
Add flour blended with water ; cook , stirring constantly , until mixture thickens .
添加 面粉 混合 和 水 ; 厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 .

加入用水调匀的面粉；不断搅拌烹煮，直至混合物变稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['tʃɪli] [sɔːs] , [sɔːlt] , ['pepə(r)][ænd; ənd] [kən'dʒiːld] ['lɪkə(r)] .
Add Chili sauce , salt , pepper and congealed liquor .
添加 辣椒 酱 , 盐 , 胡椒 和 凝固 酒 .

加入辣椒酱、盐、胡椒粉和凝固的酒。

[sɜːv] ['veri] [hɒt]['əʊvə(r)] ['θɪnli] [slaɪst] [tʌŋ] .
Serve very hot over thinly sliced tongue .
服务 非常 热的 超过 薄薄的 切片 舌头 .

趁热浇在切成薄片的牛舌上。

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] , [tʌŋ] [meɪ] [biː; bi] ['hiːtɪd] [waɪl] [sɔːs] [ɪz] ['biːɪŋ] [meɪd] .
If desired , tongue may be heated while sauce is being made .
如果 想要的 , 舌头 可能 是 加热 尽管 酱 是 存在 制成 .

如果需要，可以在制作酱汁的同时加热舌头。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]
3 to 4 Servings
3 到 4 份量

3至4人份

[spə'geti] ['skɪlɪt] [miːl]
SPAGHETTI SKILLET MEAL
意大利细面条 煎锅 一顿饭

意大利面煎锅餐

[wʌn][sɪks] - [ˌəʊ 'zed] .
1 6 - oz .
1 6 - 盎司 .

6盎司

[kæn; kən] ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] ['tɜːki] [ɔː(r)][wʌn] - - [ˌəʊ 'zed] .
can chicken or turkey or 1 12 - oz .
能 鸡 或者 火鸡 或者 1 - - 盎司 .

一罐鸡肉或火鸡肉，或 1 罐 12 盎司的。

[kæn; kən] ['fræŋkfəːtəz]
can frankfurters
能 法兰克福香肠

法兰克福香肠罐头

½ [kʌp] [slaɪst] ['ʌnjən] ([wʌn] ['miːdiəm] ['ʌnjən])

½	cup	sliced	onion	(	1	medium	onion	)
½	杯子	切片	洋葱	(	1	中等的	洋葱	)

半杯切片洋葱（1个中等大小的洋葱）

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

¼	cup	chopped	green	pepper
¼	杯子	切碎	绿色的	胡椒

¼ 杯切碎的青椒

[wʌn] ['gɑːlɪk] [kləʊv] , [mɪnst]

1	garlic	clove	,	minced
1	蒜	丁香	,	剁碎

1瓣蒜，切碎

¼ [kʌp] [slaɪst] [kænd] ['mʌʃrʊmz] (['ɒpʃən(ə)l])

¼	cup	sliced	canned	mushrooms	(	optional	)
¼	杯子	切片	罐装	蘑菇	(	选修的	)

¼ 杯罐装切片蘑菇（可选）

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]

2	tablespoons	fat
2	汤匙	胖的

2汤匙脂肪

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

精选罐头食品食谱和菜单(Choice Recipes and Menus Using Canned Foods)
第3/4页

[wʌn] 15½ - [ˌəʊ 'zed] .

1	15½	-	oz	.
1	15½	-	盎司	.

15½盎司

[kæn; kən] [spə'geti] [ɪn][tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] [wɪð] [tʃiːz]

can	spaghetti	in	tomato	sauce	with	cheese
能	意大利细面条	在	番茄	酱	和	奶酪

罐装番茄奶酪意大利面

½ [kʌp][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs]

½	cup	tomato	juice
½	杯子	番茄	汁

半杯番茄汁

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dreɪn] [miːt] ; [daɪs] ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] ['tɜːki] [ɔː(r)][slaɪs] ['fræŋkfəːtəz] .

Drain	meat	;	dice	chicken	or	turkey	or	slice	frankfurters	.
流走	肉	;	骰子	鸡	或者	火鸡	或者	片	法兰克福香肠	.

将肉沥干水分；将鸡肉或火鸡肉切丁，或将法兰克福香肠切片。

['səʊteɪ]['ʌnjən] , [griːn] ['pepə(r)] , ['gɑːlɪk][ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] [ɪn][fæt][faɪv] ['mɪnɪts] .

Sauté	onion	,	green	pepper	,	garlic	and	mushrooms	in	fat	5	minutes	.
炒	洋葱	,	绿色的	胡椒	,	蒜	和	蘑菇	在	胖的	5	分钟	.

用油炒香洋葱、青椒、大蒜和蘑菇，约5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .

Add	remaining	ingredients	and	simmer	for	10	minutes	,	stirring	occasionally	.
添加	其余的	原料	和	煨	为了	-	分钟	,	搅拌	偶尔	.

加入剩余的食材，小火慢炖 10 分钟，偶尔搅拌。

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

['tjuːnə] ['kʌri] ['kæsərəʊl]

TUNA	CURRY	CASSEROLE
金枪鱼	咖喱	沙锅

金枪鱼咖喱砂锅

[wʌn]['sɛvən] - [ˌəʊ 'zed] .

1	7	-	oz	.
1	7	-	盎司	.

7 盎司

[kæn; kən]['tjuːnə] [fɪʃ]

can	tuna	fish
能	金枪鱼	鱼

罐装金枪鱼

[θriː] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]
3 **cups** **cooked** **rice**
3 杯子 煮熟 米

3杯熟米饭

[wʌn] 10½ - [ˌəʊ 'zed] .
1 **10½** **-** **oz** **.**
1 10½ - 盎司 .

10½盎司

[kæn; kən] [kən'denst] [kriːm] [ɒv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp]
can **condensed** **cream** **of** **mushroom** **soup**
能 浓缩版 奶油 的 蘑菇 汤

罐装浓缩奶油蘑菇汤

¼ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

⅓ [kʌp] [slaɪst] [kænd] ['mʌʃrʊmz]
⅓ **cup** **sliced** **canned** **mushrooms**
⅓ 杯子 切片 罐装 蘑菇

⅓ 杯罐装切片蘑菇

[wʌn] ['tiːspuːn] ['kʌri] ['paʊdə(r)]
1 **teaspoon** **curry** **powder**
1 茶匙 咖喱 粉末

1茶匙咖喱粉

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['tjuːnə] [fɪʃ] .
Drain **and** **flake** **tuna** **fish** **.**
流走 和 薄片 金枪鱼 鱼 .

将金枪鱼沥干水分并撕成小块。

[kəm'baɪn] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ] 1½ - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .
Combine **with** **remaining** **ingredients** **and** **turn** **into** **a** **1½** **-** **quart** **casserole** **.**
结合 和 其余的 原料 和 转动 进入 一个 1½ - 夸脱 沙锅 .

将所有食材混合，做成 1.5 夸脱的砂锅菜。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .)
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .)

在中等温度的烤箱（350°F/175°C）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] ['bʌbəlz] [ə'raʊnd] [ðə; ðɪ] ['edʒɪz] .
30 **minutes** **or** **until** **mixture** **bubbles** **around** **the** **edges** **.**
- 分钟 或者 直到 混合物 气泡 大约 这 边缘 .

30分钟或直到混合物边缘冒泡。

[faɪv] [tuː; tə] [sɪks] Servings29
5 **to** **6** **Servings29**
5 到 6 Servings29

5至6人份29

[ʃrɪmp] [raɪs] ['kæsərəʊl]
SHRIMP **RICE** **CASSEROLE**
虾 米 沙锅

虾仁米饭砂锅

[wʌn] [faɪv] - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] [ʃrɪmp]
1 **5** **-** **oz** **.** **can** **shrimp**
1 5 - 盎司 . 能 虾

1罐5盎司的虾

[wʌn] [kʌp] ['tʃedə(r)] [tʃi:z] , ['greɪtɪd] ([fɔ:r][ˌəʊ 'zed] .)

1	cup	Cheddar	cheese	,	grated	(	4	oz	.	)
1	杯子	切达干酪	奶酪	,	磨碎的	(	4	盎司	.	)

杯切达干酪碎（4 盎司）

[wʌn] [kʌp] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

1	cup	evaporated	milk
1	杯子	蒸发	牛奶

1 杯淡奶

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] [blæk] ['pepə(r)]

dash	of	black	pepper
短跑	的	黑色的	胡椒

少许黑胡椒

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]

2	cups	cooked	rice
2	杯子	煮熟	米

2杯熟米饭

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] , ['meltɪd]

2	tablespoons	butter	or	margarine	,	melted
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油	,	融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

½ [kʌp] [sɒft] [bred] [krʌmz]

½	cup	soft	bread	crumbs
½	杯子	柔软的	面包	面包屑

半杯软面包屑

[dreɪn] [ænd; ənd] [kli:n] [ʃrɪmp] .

Drain	and	clean	shrimp	.
流走	和	干净的	虾	.

将虾沥干水分并清洗干净。

[kəm'baɪn] [tʃi:z] [ænd; ənd] [mɪlk] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔ:spən] .

Combine	cheese	and	milk	in	a	saucepan	.
结合	奶酪	和	牛奶	在	一个	平底锅	.

将奶酪和牛奶放入平底锅中混合。

[pleɪs] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hi:t] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [tʃi:z] [melts] [ænd; ənd] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] [smu:ð] .

Place	over	low	heat	,	stirring	constantly	,	until	cheese	melts	and	mixture	is	smooth	.
地方	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	奶酪	融化	和	混合物	是	光滑的	.

用小火加热，不断搅拌，直到奶酪融化，混合物变得顺滑。

[ˌeɪ di: 'di:] ['si:zniŋz] [ænd; ənd] ['keəfəli] [kəm'baɪn] [tʃi:z] [sɔ:s] , [raɪs] [ænd; ənd] [ʃrɪmp] .

Add	seasonings	and	carefully	combine	cheese	sauce	,	rice	and	shrimp	.
添加	调味料	和	小心	结合	奶酪	酱	,	米	和	虾	.

加入调味料，小心地将芝士酱、米饭和虾混合在一起。

[tɜ:n] ['ɪntu:] [ə; eɪ] [gri:zd] [wʌn] - [kwɔ:t] ['kæsərəʊl] ;

Turn	into	a	greased	1	-	quart	casserole	;
转动	进入	一个	涂油	1	-	夸脱	沙锅	;

将其倒入抹了油的1夸脱砂锅中；

[tɒp] [wɪð] ['bʌtəd] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts]

top	with	buttered	bread	crumbs	and	bake	in	a	moderate	oven	(	350°F	.	)	30	minutes
顶部	和	涂黄油的	面包	面包屑	和	烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)	-	分钟

.

:

.

在上面撒上涂了黄油的面包屑，然后在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[faɪv][tuː; tə][sɪks] [sˈɜːvɪŋz]

5	to	6	Servings
5	到	6	份量

5至6人份

[brɔɪld] [ˌsɑːˈdiːn] ['sænwɪtʃ]

BROILED	SARDINE	SANDWICH
烤制	沙丁鱼	三明治

烤沙丁鱼三明治

[wʌn] 3¼ - [ˌəʊ ˈzed] .

1	3¼	-	oz	.
1	3¼	-	盎司	.

3¼盎司

[kæn; kən] [sɑːˈdiːnz]

can	sardines
能	沙丁鱼

罐装沙丁鱼

[ˌtuːˈtuː] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] , [splɪt][ɔː(r)][ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] [bred]

2	English	muffins	,	split	or	2	slices	bread
2	英语	松饼	,	分裂	或者	2	切片	面包

2个英式松饼（切开）或2片面包

[prɪˈpeəd] ['mʌstəd]

prepared	mustard
准备	芥末

芥末酱

[ˌtuːˈtuː][tuː; tə][fɔːr] [θɪn] ['slaɪsɪz] [pˈrəsest] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]

2	to	4	thin	slices	processed	Cheddar	cheese
2	到	4	薄的	切片	已处理	切达干酪	奶酪

2至4片薄切切达奶酪

[dreɪn] [sɑːˈdiːnz] .

Drain	sardines	.
流走	沙丁鱼	.

沥干沙丁鱼。

[təʊst] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] ['laɪtli] [ɔː(r)] [təʊst] [bred] [ɒn][wʌn][saɪd] .

Toast	English	muffins	lightly	or	toast	bread	on	one	side	.
吐司	英语	松饼	轻轻	或者	吐司	面包	在	一	边	.

将英式松饼轻轻烤一下，或者将面包单面烤一下。

[əˈreɪndʒ] [sɑːˈdiːnz] [ɒn] ['təʊstɪd] [saɪd][ɒv; əv] ['mʌfɪn] [ɔː(r)] [ʌnˈtoʊstɪd] [saɪd][ɒv; əv] [bred] .

Arrange	sardines	on	toasted	side	of	muffins	or	untoasted	side	of	bread	.
安排	沙丁鱼	在	烤过的	边	的	松饼	或者	未烘烤的	边	的	面包	.

将沙丁鱼放在烤过的松饼面或未烤过的面包面上。

[spred] ['laɪtli] [wɪð] ['mʌstəd] [ænd; ənd][tɒp] [iːtʃ] [wɪð] [ə; eɪ][slaɪs][ɒv; əv] [tʃiːz] .

Spread	lightly	with	mustard	and	top	each	with	a	slice	of	cheese	.
传播	轻轻	和	芥末	和	顶部	每个	和	一个	片	的	奶酪	.

在每张纸上轻轻涂抹一层芥末酱，再放上一片奶酪。

[brɔɪl] [ɪn]['priː] - ['hiːtɪd] ['brɔɪlə(r)] [ə'baʊt] [θriː] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [hiːt] [θriː] ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [tʃiːz]

Broil	**in**	**pre**	**-**	**heated**	**broiler**	**about**	**3**	**inches**	**from**	**heat**	**3**	**minutes**	**or**	**until**	**cheese**
烤	在	预	-	加热	肉鸡	关于	3	英寸	从	热	3	分钟	或者	直到	奶酪

[bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [melt] .

begins	**to**	**melt**	**.**
开始	到	熔化	.

在预热好的烤箱中，距离热源约 3 英寸处烤 3 分钟，或烤至奶酪开始融化。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] [wɪð] [slaɪst] [tə'mɑːtəʊz] .

Serve	**immediately**	**with**	**sliced**	**tomatoes**	**.**
服务	立即地	和	切片	西红柿	.

趁热与番茄片一起食用。

[ˌtuː'tuː] [s'ɜːvɪŋz]

2	**Servings**
2	份量

2人份

['piːkənt] ['tjuːnə] [spred]

PIQUANT	**TUNA**	**SPREAD**
辛辣的	金枪鱼	传播

香辣金枪鱼酱

[wʌn]['sɛvən] - [ˌəʊ 'zed] .

1	**7**	**-**	**oz**	**.**
1	7	-	盎司	.

7 盎司

[kæn; kən]['tjuːnə] [fɪʃ]

can	**tuna**	**fish**
能	金枪鱼	鱼

罐装金枪鱼

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]

½	**teaspoon**	**dry**	**mustard**
½	茶匙	干燥	芥末

½茶匙干芥末

[fjuː] [greɪnz] [keɪ'en]

few	**grains**	**cayenne**
很少	谷物	辣椒

少许辣椒粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['flaʊə(r)]

1	**teaspoon**	**flour**
1	茶匙	面粉

1茶匙面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]

1	**teaspoon**	**sugar**
1	茶匙	糖

1茶匙糖

[wʌn] [eg] [jəʊk]

1	**egg**	**yolk**
1	蛋	蛋黄

1个蛋黄

⅓ [kʌp] [mɪlk]
⅓ cup milk
⅓ 杯子 牛奶

三分之一杯牛奶

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgə(r)]
1½ tablespoons vinegar
1½ 汤匙 醋

1.5汤匙醋

1½ ['tiːspuːn] ['bʌtə(r)]
1½ teaspoons butter
1½ 茶匙 黄油

1.5茶匙黄油

[dreɪn] ['tjuːnə] [fɪʃ] ; [rɪ'zɜːv] [wʌn] ['teɪblspuːn] [ɔɪl] .
Drain tuna fish ; reserve 1 tablespoon oil .
流走 金枪鱼 鱼 ; 预订 1 汤匙 油 .

将金枪鱼沥干；留出 1 汤匙油。

[mɪks] [tə'geðə(r)] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .
Mix together dry ingredients in top of double boiler .
混合 一起 干燥 原料 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将干料混合在双层蒸锅的上层。

[ˌeɪ diː 'diː] [eg] [jəʊk] [ænd; ənd] [mɪks] [wel] .
Add egg yolk and mix well .
添加 蛋 蛋黄 和 混合 出色地 .

加入蛋黄并搅拌均匀。

[stɜː(r)] [ɪn] [mɪlk] [ænd; ənd] ['sləʊli] [ˌeɪ diː 'diː] ['vɪnɪgə(r)] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] ['bʌtə(r)] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ɔɪl] .
Stir in milk and slowly add vinegar , then add butter and fish oil .
搅拌 在 牛奶 和 缓慢地 添加 醋 , 然后 添加 黄油 和 鱼 油 .

拌入牛奶，慢慢加入醋，然后加入黄油和鱼油。

[kʊk] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] ['θikən] .
Cook over boiling water , stirring constantly , until mixture thickens .
厨师 超过 沸腾 水 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 .

隔水加热，不断搅拌，直至混合物变稠。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ɪn] ['faɪnli] [fleɪkt] ['tjuːnə] [fɪʃ] .
Remove from hot water and stir in finely flaked tuna fish .
消除 从 热的 水 和 搅拌 在 精细地 片状的 金枪鱼 鱼 .

从热水中取出，拌入切成细片的金枪鱼。

[ðɪs] [spred] [meɪ] [biː; bi] [sɜːvd] [hɒt] [ɔː(r)] [kəʊld] .
This spread may be served hot or cold .
这 传播 可能 是 服务 热的 或者 寒冷的 .

这款酱料可以热食或冷食。

[tuː; tə] [sɜːv] [hɒt] : [təʊst] [bred] [ɒn] [wʌn] [saɪd] ; [spred] ['mɪkstʃə(r)] [ɒn] [ʌn'toʊstɪd] [saɪd] .
To serve hot : Toast bread on one side ; spread mixture on untoasted side .
到 服务 热的 : 吐司 面包 在 一 边 ; 传播 混合物 在 未烘烤的 边 .

趁热食用：将面包一面烤至金黄；将混合物涂抹在未烤的一面。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['priː] - ['hiːtɪd] ['brɔɪlə(r)] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [hiːt] [fɔː(r); fə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts]
Place in a pre - heated broiler about 2 inches from heat for 5 minutes
地方 在 一个 预 - 加热 肉鸡 关于 2 英寸 从 热 为了 5 分钟
[ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
or until lightly browned .
或者 直到 轻轻 棕色 .

放入预热好的烤箱中，距离热源约 2 英寸，烤 5 分钟或直至表面略呈棕色。

[tuː; tə] [sɜːv] [kəʊld] : [tʃɪl] ['mɪkstʃə(r)] ['θʌrəli] .

To	serve	cold	:	Chill	mixture	thoroughly	.
到	服务	寒冷的	:	寒意	混合物	彻底	.

冷食方法：将混合物彻底冷却。

[juːz] [æz; əz] [ə; eɪ] [spred] [fɔː(r); fə(r)] ['əʊpən] ['sænwɪtʃz] [ɔː(r)] ['kænəpeɪ] .

Use	as	a	spread	for	open	sandwiches	or	canapes	.
使用	作为	一个	传播	为了	打开	三明治	或者	开胃小菜	.

可涂抹在开放式三明治或小点心上。

[fɔːr] [tuː; tə] [faɪv] ['əʊpən] Sandwiches3031

4	to	5	Open	Sandwiches3031
4	到	5	打开	Sandwiches3031

4至5个开放式三明治3031

[ˌkælə'fɔːniə] ['siːfuːd] ['sæləd] ⇒ [peɪdʒ] -

CALIFORNIA	SEAFOOD	SALAD	⇒	page	30
加利福尼亚州	海鲜	沙拉	⇒	页	-

加州海鲜沙拉 ⇒ 第30页

['æspɪk]

ASPIC
肉冻

肉冻

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [pleɪn] ['dʒelətɪn]

2	tablespoons	plain	gelatin
2	汤匙	清楚的	明胶

2汤匙纯明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs]

1	No	.	2	can	tomato	juice
1	不	.	2	能	番茄	汁

1罐2号番茄汁

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1	teaspoon	chopped	onion
1	茶匙	切碎	洋葱

1茶匙切碎的洋葱

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['seləri] [sɔːlt]

½	teaspoon	celery	salt
½	茶匙	芹菜	盐

½茶匙芹菜盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]

1	teaspoon	sugar
1	茶匙	糖

1茶匙糖

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgə(r)]
2 **tablespoons** **vinegar**
2 汤匙 醋

2汤匙醋

['sæləd]
SALAD
沙拉

沙拉

[wʌn]['sɛvən] - [ˌəʊ 'zed] .
1 **7** **-** **oz** **.**
1 7 - 盎司 .

7 盎司

[kæn; kən]['tjuːnə] [fɪʃ] , [fleɪkt]
can **tuna** **fish** **,** **flaked**
能 金枪鱼 鱼 , 片状的

罐装金枪鱼，片状

[wʌn][kʌp] [daɪst] ['seləri]
1 **cup** **diced** **celery**
1 杯子 切丁 芹菜

杯切丁芹菜

[wʌn][kʌp] [daɪst] [ˌævə'kɑːdəʊ] (½ [ˌævə'kɑːdəʊ])
1 **cup** **diced** **avocado** **(** **½** **avocado** **)**
1 杯子 切丁 牛油果 (½ 牛油果)

杯切丁牛油果（半个牛油果）

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] [waɪt] ['pepə(r)]
dash **of** **white** **pepper**
短跑 的 白色的 胡椒

少许白胡椒粉

¼ [kʌp]['sæləd] ['dresɪŋ]
¼ **cup** **salad** **dressing**
¼ 杯子 沙拉 敷料

¼ 杯沙拉酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]
1 **tablespoon** **lemon** **juice**
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

['greɪpfruːt] ['sekʃənz]
grapefruit **sections**
柚子 部分

西柚瓣

[ˌævə'kɑːdəʊ]['slaɪsɪz] (½ [ˌævə'kɑːdəʊ])
avocado **slices** **(** **½** **avocado** **)**
牛油果 切片 (½ 牛油果)

牛油果片（半个牛油果）

['wɔːtəkres]
watercress
西洋菜

西洋菜

['æspɪk] ['sɒfn] ['dʒelətɪn][ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)] .

Aspic	**Soften**	**gelatin**	**in**	**cold**	**water**	**.**
肉冻	软化	明胶	在	寒冷的	水	.

肉冻制作：将明胶在冷水中软化。

[kəm'baɪn] [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , ['ʌnjən] , [sɔːlt] , ['seləri] [sɔːlt] , ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd]['vɪnɪgə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] ;

Combine	**tomato**	**juice**	**,**	**onion**	**,**	**salt**	**,**	**celery**	**salt**	**,**	**sugar**	**and**	**vinegar**	**in**	**a**	**saucepan**	**;**
结合	番茄	汁	,	洋葱	,	盐	,	芹菜	盐	,	糖	和	醋	在	一个	平底锅	;

[brɪŋ] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

bring	**to**	**boiling**	**point**	**.**
带来	到	沸腾	观点	.

将番茄汁、洋葱、盐、芹菜盐、糖和醋放入平底锅中；煮沸。

[ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə]['dʒelətɪn] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl]['dʒelətɪn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .

Add	**to**	**gelatin**	**,**	**stirring**	**until**	**gelatin**	**is**	**dissolved**	**.**
添加	到	明胶	,	搅拌	直到	明胶	是	溶解	.

加入明胶，搅拌至明胶溶解。

[streɪn] ['mɪkstʃə(r)][ænd; ənd][pɔː(r)]['ɪntuː][ə; eɪ][wʌn] - [kwɔːt] [rɪŋ] [məʊld] .

Strain	**mixture**	**and**	**pour**	**into**	**a**	**1**	**-**	**quart**	**ring**	**mold**	**.**
拉紧	混合物	和	倒	进入	一个	1	-	夸脱	戒指	模具	.

将混合物过滤后倒入 1 夸脱的环形模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['sæləd] [tɒs] [tə'geðə(r)] ['laɪtli] ['tjuːnə] [fɪʃ] , ['seləri] , [ˌævə'kɑːdəʊ] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Salad	**Toss**	**together**	**lightly**	**tuna**	**fish**	**,**	**celery**	**,**	**avocado**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
沙拉	折腾	一起	轻轻	金枪鱼	鱼	,	芹菜	,	牛油果	,	盐	和	胡椒	.

沙拉：将金枪鱼、芹菜、牛油果、盐和胡椒粉轻轻拌匀。

[kəm'baɪn] ['sæləd] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] ['lemən] [dʒuːs] .

Combine	**salad**	**dressing**	**and**	**lemon**	**juice**	**.**
结合	沙拉	敷料	和	柠檬	汁	.

将沙拉酱和柠檬汁混合。

[ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə]['tjuːnə] [fɪʃ] ['mɪkstʃə(r)][ænd; ənd] [blend] ['keəfəli] .

Add	**to**	**tuna**	**fish**	**mixture**	**and**	**blend**	**carefully**	**.**
添加	到	金枪鱼	鱼	混合物	和	混合	小心	.

加入金枪鱼混合物中，仔细搅拌均匀。

['ʌn'məʊld]['æspɪk][ænd; ənd] [fɪl] ['sentə(r)][ɒv; əv] [rɪŋ] [wɪð] ['tjuːnə] [fɪʃ] ['sæləd] .

Unmold	**aspic**	**and**	**fill**	**center**	**of**	**ring**	**with**	**tuna**	**fish**	**salad**	**.**
脱模	肉冻	和	充满	中心	的	戒指	和	金枪鱼	鱼	沙拉	.

将肉冻从模具中取出，在模具中心填入金枪鱼沙拉。

[ə'reɪndʒ] ['gɑːnɪʃ] [ɒv; əv] ['greɪpfruːt] ['sekʃənz] , [ˌævə'kɑːdəʊ]['slaɪsɪz][ænd; ənd] ['wɔːtəkres] [ə'raʊnd]

Arrange	**garnish**	**of**	**grapefruit**	**sections**	**,**	**avocado**	**slices**	**and**	**watercress**	**around**
安排	装饰	的	柚子	部分	,	牛油果	切片	和	西洋菜	大约

['aʊtə(r)] [edʒ] [ɒv; əv]['æspɪk] [rɪŋ] .

outer	**edge**	**of**	**aspic**	**ring**	**.**
外	边缘	的	肉冻	戒指	.

将葡萄柚瓣、牛油果片和西洋菜摆放在肉冻环的外缘作为装饰。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[fɔː(r); fə(r)] - [sˈɜːvɪŋz] — [ɪnˈkriːs] [ˈdʒelətɪn][tuː; tə][faɪv] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ænd; ənd] [ˈdʌb(ə)l] [rɪˈmeɪnɪŋ]
For **12** **Servings** **—** **Increase** **gelatin** **to** **5** **tablespoons** **and** **double** **remaining**
为了 - 份量 — 增加 明胶 到 5 汤匙 和 双倍的 其余的
[ɪnˈgriːdiənts] .
ingredients **.**
原料 .

12 人份——将明胶增加到 5 汤匙，其余配料加倍。

[pɔː(r)][ˈæspɪk][ˈɪntuː][ə; eɪ][ˌtuːˈtuː] - [kwɔːt] [rɪŋ] [məʊld] .
Pour **aspic** **into** **a** **2** **-** **quart** **ring** **mold** **.**
倒 肉冻 进入 一个 2 - 夸脱 戒指 模具 .

将肉冻倒入 2 夸脱的环形模具中。

[ˈtjuːnə] [ˈvedʒtəb(ə)l] [paɪ]
TUNA **VEGETABLE** **PIE**
金枪鱼 蔬菜 馅饼

金枪鱼蔬菜派

[wʌn] [kʌp] [daɪst] [pəˈteɪtəʊz]
1 **cup** **diced** **potatoes**
1 杯子 切丁 土豆

杯切丁土豆

½ [kʌp] [slaɪst] [ˈseləri]
½ **cup** **sliced** **celery**
½ 杯子 切片 芹菜

半杯切片芹菜

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [tʃɒpt] [ˈʌnjən]
1 **tablespoon** **chopped** **onion**
1 汤匙 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn][ˈsɛvən] - [ˌəʊ ˈzed] .
1 **7** **-** **oz** **.**
1 7 - 盎司 .

7 盎司

[kæn; kən][ˈtjuːnə] [fɪʃ]
can **tuna** **fish**
能 金枪鱼 鱼

罐装金枪鱼

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [ˈpiːz]
1 **No** **.** **2** **can** **peas**
1 不 . 2 能 豌豆

1罐2号豌豆

[wʌn][ˌpɪmɪˈɛntəʊ] , [tʃɒpt]
1 **pimiento** **,** **chopped**
1 辣椒 , 切碎

1个甜椒，切碎

¾ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] [ˈpepə(r)]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	**tablespoons**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

['peɪstri] [tuː; tə]['kʌvə(r)][eɪt] - [ɪntʃ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ]

pastry	**to**	**cover**	**8**	**-**	**inch**	**baking**	**dish**
糕点	到	覆盖	8	-	英寸	烘烤	盘子

足够覆盖8英寸烤盘的酥皮

⅓ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]

⅓	**cup**	**grated**	**Cheddar**	**cheese**
⅓	杯子	磨碎的	切达干酪	奶酪

⅓ 杯磨碎的切达奶酪

[kʊk] [pəˈteɪtəʊz] , ['seləri] [ænd; ənd]['ʌnjən] [ɪn] ¼ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] , ['sɔːltɪd]['wɔːtə(r)][ʌnˈtɪl]['ɔːlməʊst]['tendə(r)] ;

Cook	**potatoes**	**,**	**celery**	**and**	**onion**	**in**	**¼**	**cup**	**boiling**	**,**	**salted**	**water**	**until**	**almost**	**tender**	**;**
厨师	土豆	,	芹菜	和	洋葱	在	¼	杯子	沸腾	,	咸的	水	直到	几乎	投标	;

[dreɪn] , [rɪˈzɝvɪŋ] ['lɪkə(r)] .

drain	**,**	**reserving**	**liquor**	**.**
流走	,	预订	酒	.

将土豆、芹菜和洋葱放入 1/4 杯沸腾的盐水中煮至快熟；沥干水分，保留煮菜汁。

[dreɪn] ['tjuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] ['piːz] , [rɪˈzɝvɪŋ] [ɔɪl][ænd; ənd]['lɪkə(r)] .

Drain	**tuna**	**fish**	**and**	**peas**	**,**	**reserving**	**oil**	**and**	**liquor**	**.**
流走	金枪鱼	鱼	和	豌豆	,	预订	油	和	酒	.

将金枪鱼和豌豆沥干，保留油和汤汁。

[kəmˈbaɪn] ['tjuːnə] [fɪʃ] , ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][ˌpɪmɪˈɛntəʊ][ænd; ənd] [tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] , [raʊnd] (

Combine	**tuna**	**fish**	**,**	**vegetables**	**and**	**pimiento**	**and**	**turn**	**into**	**a**	**shallow**	**,**	**round**	**(**
结合	金枪鱼	鱼	,	蔬菜	和	辣椒	和	转动	进入	一个	浅的	,	圆形的	(

[eɪt] × [ˌtuːˈtuː] - [ɪntʃ]) ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

8	**×**	**2**	**-**	**inch**	**)**	**baking**	**dish**	**.**
8	×	2	-	英寸	)	烘烤	盘子	.

将金枪鱼、蔬菜和甜椒混合，放入一个浅的圆形（8 × 2 英寸）烤盘中。

[mɪks][təˈgeðə(r)][sɔːlt] , ['pepə(r)][ænd; ənd]['flaʊə(r)] ; [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [fɪʃ] [ɔɪl][ænd; ənd][stɜː(r)][tuː; tə][ə; eɪ]

Mix	**together**	**salt**	**,**	**pepper**	**and**	**flour**	**;**	**add**	**to**	**fish**	**oil**	**and**	**stir**	**to**	**a**
混合	一起	盐	,	胡椒	和	面粉	;	添加	到	鱼	油	和	搅拌	到	一个

[smuːð] [peɪst] ;

smooth	**paste**	**;**
光滑的	粘贴	;

盐、胡椒粉和面粉混合在一起；加入鱼油，搅拌成光滑的糊状；

['grædʒuəli][stɜː(r)][ɪn]['vedʒtəb(ə)l] ['lɪkəz] .

gradually	**stir**	**in**	**vegetable**	**liquors**	**.**
逐步地	搅拌	在	蔬菜	酒	.

慢慢倒入蔬菜汁。

[pɔː(r)]['əʊvə(r)]['tjuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .

Pour	**over**	**tuna**	**fish**	**and**	**vegetables**	**.**
倒	超过	金枪鱼	鱼	和	蔬菜	.

将酱汁淋在金枪鱼和蔬菜上。

['kʌvə(r)]['mɪkstʃə(r)] [wɪð] ['peɪstri] ; ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃiːz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərətli] [hɒt]

Cover	**mixture**	**with**	**pastry**	**;**	**sprinkle**	**with**	**cheese**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderately**	**hot**
覆盖	混合物	和	糕点	;	撒	和	奶酪	和	烤	在	一个	中等程度	热的

['ʌv(ə)n] (400°F .) - ['mɪnɪts] .

oven	**(**	**400°F**	**.**	**)**	**30**	**minutes**	**.**
烤箱	(	400°F	.	)	-	分钟	.

将混合物用酥皮盖住；撒上奶酪，放入中等温度（400°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɪks] Servings32

6	Servings32
6	Servings32

6人份32

['siːfuːd] [kəu'kil]

SEAFOOD	COQUILLES
海鲜	贝壳

海鲜贝壳

[wʌn][sɪks] - [ˌəʊ 'zed] .

1	6	-	oz	.
1	6	-	盎司	.

6 盎司

[kæn; kən]['lɒbstə(r)][ɔː(r)] ['kræbmiːt]

can	lobster	or	crabmeat
能	龙虾	或者	蟹肉

龙虾或蟹肉

[wʌn][fɔːr] - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['mʌʃrʊmz] , [slaɪst]

1	4	-	oz	.	can	mushrooms	,	sliced
1	4	-	盎司	.	能	蘑菇	,	切片

1罐4盎司的切片蘑菇

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

¼	cup	butter	or	margarine
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]

¼	cup	flour
¼	杯子	面粉

¼ 杯面粉

1⅔ [kʌps] [mɪlk]

1⅔	cups	milk
1⅔	杯子	牛奶

1⅔ 杯牛奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]

dash	of	pepper
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

2	tablespoons	chopped	green	pepper
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [draɪ] [bred] [krʌmz]

2	tablespoons	dry	bread	crumbs
2	汤匙	干燥	面包	面包屑

2汤匙干面包屑

[dreɪn] ['lɒbstə(r)][ɔː(r)] ['kræbmiːt] ; [rɪ'muːv] [hɑːd]['faɪbə(r)][ænd; ənd] [fleɪk] .

Drain	lobster	or	crabmeat	;	remove	hard	fiber	and	flake	.
流走	龙虾	或者	蟹肉	;	消除	难的	纤维	和	薄片	.

沥干龙虾或蟹肉；去除硬纤维和碎屑。

[dreɪn] ['mʌʃrʊmz] ; [rɪ'zɜːv] ['lɪkə(r)] .
Drain mushrooms ; reserve liquor .
流走 蘑菇 ; 预订 酒 .

沥干蘑菇汁；保留蘑菇汁。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [blend] .
Melt butter or margarine in a saucepan ; add flour and blend .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 面粉 和 混合 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [tuː; tə] ['mʌʃrʊm] ['lɪkə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [ˌtuː'tuː] [kʌps] ['lɪkwɪd] ([ə'baʊt] 1⅔ [kʌps] [mɪlk]) .
Add milk to mushroom liquor to make 2 cups liquid (about 1⅔ cups milk) .
添加 牛奶 到 蘑菇 酒 到 制作 2 杯子 液体 (关于 1⅔ 杯子 牛奶) .

在蘑菇汤中加入牛奶，使液体总量达到 2 杯（约 1⅔ 杯牛奶）。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] ['ɪntuː] ['bʌtə(r)] - ['flaʊə(r)] ['mɪkstʃə(r)] .
Gradually stir into butter - flour mixture .
逐步地 搅拌 进入 黄油 - 面粉 混合物 .

逐渐搅拌入黄油面粉混合物中。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .
Cook , stirring constantly , until smooth and thickened .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 增稠 .

不断搅拌烹煮，直至顺滑浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] , ['pepə(r)] , [griːn] ['pepə(r)] [ænd; ənd] ['siːfuːd] .
Add salt , pepper , green pepper and seafood .
添加 盐 , 胡椒 , 绿色的 胡椒 和 海鲜 .

加入盐、胡椒粉、青椒和海鲜。

[tɜːn] ['ɪntuː] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['kæsəˌrəʊlz] [ɔː(r)] [wʌn] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .
Turn into individual casseroles or 1 - quart casserole .
转动 进入 个人 砂锅菜 或者 1 - 夸脱 沙锅 .

可以做成单人份砂锅菜，也可以做成 1 夸脱的砂锅菜。

[tɒp] [wɪð] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (375°F .)
Top with bread crumbs and bake in a moderate oven (375°F .)
顶部 和 面包 面包屑 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (375°F .)

撒上面包屑，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤。

- ['mɪnɪts] .
20 minutes .
- 分钟 .

20分钟。

[fɔːr] [tuː; tə] [faɪv] [s'ɜːvɪŋz]
4 to 5 Servings
4 到 5 份量

4至5人份

[ˌsɑː'diːn] [ænd; ənd] ['ɒlɪv] [spred]
SARDINE AND OLIVE SPREAD
沙丁鱼 和 橄榄 传播

沙丁鱼和橄榄酱

[wʌn] 3¼ - [ˌəʊ 'zed] .
1 3¼ - oz .
1 3¼ - 盎司 .

3¼盎司

[kæn; kən] [sɑː'diːnz] [ɪn] [ɔɪl]
can sardines in oil
能 沙丁鱼 在 油

油浸沙丁鱼罐头

½	[kʌp]	[tʃɒpt]	,	[stʌft]	['ɒlɪvz]
½	**cup**	**chopped**	**,**	**stuffed**	**olives**
½	杯子	切碎	,	填充	橄榄

半杯切碎的酿橄榄

[ˌtuː'tuː]	['teɪbəlˌspuːnz]	[ˌmeɪə'neɪz]
2	**tablespoons**	**mayonnaise**
2	汤匙	蛋黄酱

2汤匙蛋黄酱

[wʌn]	['teɪblspuːn]	['tʃɪli]	[sɔːs]
1	**tablespoon**	**Chili**	**sauce**
1	汤匙	辣椒	酱

1汤匙辣椒酱

[mæʃ]	[sɑː'diːnz]	[wɪð]	[ɔɪl]	[ʌn'tɪl]	['blendɪd]	.
Mash	**sardines**	**with**	**oil**	**until**	**blended**	**.**
捣碎	沙丁鱼	和	油	直到	混合	.

将沙丁鱼和油捣碎混合均匀。

[kəm'baɪn]	[wɪð]	['ɒlɪvz]	,	[ˌmeɪə'neɪz]	[ænd; ənd]	['tʃɪli]	[sɔːs]	.
Combine	**with**	**olives**	**,**	**mayonnaise**	**and**	**Chili**	**sauce**	**.**
结合	和	橄榄	,	蛋黄酱	和	辣椒	酱	.

加入橄榄、蛋黄酱和辣椒酱。

[sɜːv]	[ɒn]	['krækəz]	[ɔː(r)]	[smɔːl]	[raʊndz]	[ɒv; əv]	[bred]	.
Serve	**on**	**crackers**	**or**	**small**	**rounds**	**of**	**bread**	**.**
服务	在	饼干	或者	小的	回合	的	面包	.

可搭配饼干或小圆面包食用。

[wʌn]	[kʌp]	[spred]
1	**cup**	**Spread**
1	杯子	传播

1 杯涂抹酱

[sɑː'diːnz]	[ænd; ənd]	['nuːd(ə)lz]	,	[ˌpɒlə'neɪz]
SARDINES	**AND**	**NOODLES**	**,**	**POLONAISE**
沙丁鱼	和	面条	,	波兰舞曲

沙丁鱼和面条，波兰酱

½	[eit]	-	[ˌəʊ 'zed]	.	['pækɪdʒ]	[waɪd]	[eg]	['nuːd(ə)lz]
½	**8**	**-**	**oz**	**.**	**package**	**wide**	**egg**	**noodles**
½	8	-	盎司	.	包裹	宽的	蛋	面条

半包（8盎司）宽蛋面

[wʌn]	[kwɔːt]	['bɔɪlɪŋ]	['wɔːtə(r)]
1	**quart**	**boiling**	**water**
1	夸脱	沸腾	水

1夸脱沸水

[wʌn]	['tiːspuːn]	[sɔːlt]
1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn]	-	-	[ˌəʊ 'zed]	.
1	**15**	**-**	**oz**	**.**
1	-	-	盎司	.

15 盎司

[kæn; kən]	[sɑː'diːnz]	[ɪn]	[tə'mɑːtəʊ]	[sɔːs]
can	**sardines**	**in**	**tomato**	**sauce**
能	沙丁鱼	在	番茄	酱

番茄沙丁鱼罐头

¼ [kʌp] [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]

¼	cup	fine	dry	bread	crumbs
¼	杯子	美好的	干燥	面包	面包屑

¼ 杯细干面包屑

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

2	tablespoons	butter	or	margarine
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[kʊk] ['nuːd(ə)lz] [ɪn] ['ræpɪdli] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtə(r)] [naɪn] ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [æz; əz] [daɪ'rɛktɪd] [ɒn] [ðə; ði]

Cook	noodles	in	rapidly	boiling	salted	water	9	minutes	or	as	directed	on	the
厨师	面条	在	快速	沸腾	咸的	水	9	分钟	或者	作为	指导	在	这

['pækɪdʒ] .

package	.
包裹	.

将面条放入沸腾的盐水中煮9分钟，或按照包装上的说明煮熟。

[dreɪn] ['nuːd(ə)lz] ; [rɪns] [wɪð] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [dreɪn] [ə'gen] .

Drain	noodles	;	rinse	with	cold	water	and	drain	again	.
流走	面条	;	冲洗	和	寒冷的	水	和	流走	再次	.

将面条沥干水分；用冷水冲洗，再次沥干。

[pleɪs] [ɪn] [ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [griːzd] [wʌn] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .

Place	in	the	bottom	of	a	greased	1	-	quart	casserole	.
地方	在	这	底部	的	一个	涂油	1	-	夸脱	沙锅	.

放入抹了油的1夸脱砂锅底部。

[ə'reɪndʒ] [sɑː'diːnz] [ænd; ənd] [sɔːs] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] ['nuːd(ə)lz] .

Arrange	sardines	and	sauce	on	top	of	noodles	.
安排	沙丁鱼	和	酱	在	顶部	的	面条	.

将沙丁鱼和酱汁放在面条上。

[braʊn] [krʌmz] [ɪn] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] ; ['sprɪŋk(ə)l] ['əʊvə(r)] [fɪʃ] .

Brown	crumbs	in	butter	or	margarine	;	sprinkle	over	fish	.
棕色的	面包屑	在	黄油	或者	人造黄油	;	撒	超过	鱼	.

将面包屑用黄油或人造黄油煎至棕色，撒在鱼上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərətli] [hɒt] ['ʌv(ə)n] (400°F .) - ['mɪnɪts] .

Bake	in	a	moderately	hot	oven	(	400°F	.	)	20	minutes	.
烤	在	一个	中等程度	热的	烤箱	(	400°F	.	)	-	分钟	.

在中等温度的烤箱（400°F）中烘烤 20 分钟。

[fɔːr] Servings33

4	Servings33
4	Servings33

4人份33

['lɒbstə(r)] [klʌb] ['sænwɪtʃ]

LOBSTER	CLUB	SANDWICH
龙虾	俱乐部	三明治

龙虾俱乐部三明治

[fɔːr] ['slaɪsɪz] ['beɪkən]

4	slices	bacon
4	切片	熏肉

4片培根

[wʌn] [sɪks] - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['lɒbstə(r)]

1	6	-	oz	.	can	lobster
1	6	-	盎司	.	能	龙虾

1罐6盎司装龙虾

- ['slaɪsɪz] [təʊst]
12 slices toast
- 切片 吐司

12片吐司

['bʌtə(r)]
butter
黄油

黄油

[wʌn] [lɑːdʒ] [tə'mɑːtəʊ] , [slaɪst]
1 large tomato , sliced
1 大的 番茄 , 切片

个大番茄，切片

['letɪs]
lettuce
莴苣

莴苣

[ˌmeɪə'neɪz]
mayonnaise
蛋黄酱

蛋黄酱

[fraɪ]['beɪkən] [ʌn'tɪl] [krɪsp] [ænd; ənd] [dreɪn] .
Fry bacon until crisp and drain .
炒 熏肉 直到 脆 和 流走 .

将培根煎至酥脆，沥干油。

[dreɪn] ['lɒbstə(r)] ; [rɪ'muːv] ['eni] [hɑːd] ['faɪbə(r)] [ænd; ənd] [fleɪk] .
Drain lobster ; remove any hard fiber and flake .
流走 龙虾 ; 消除 任何 难的 纤维 和 薄片 .

将龙虾沥干水分；去除任何硬纤维和碎屑。

['meʒə(r)] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['beɪkən] [fæt] ['ɪntuː] ['skɪlɪt] [ænd; ənd] ['səʊteɪ] ['lɒbstə(r)] [ʌn'tɪl] ['gəʊldən]
Measure 2 tablespoons bacon fat into skillet and sauté lobster until golden
措施 2 汤匙 熏肉 胖的 进入 煎锅 和 炒 龙虾 直到 金的
[braʊn] .
brown .
棕色的 .

在煎锅中倒入 2 汤匙培根油，将龙虾煎至金黄色。

[rɪ'muːv] [krʌst] [frɒm; frəm] [təʊst] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] [wʌn] [saɪd] [ɒv; əv] [fɔːr] ['slaɪsɪz] ; ['kʌvə(r)] [wɪð] ['leɪə(r)]
Remove crust from toast and butter one side of 4 slices ; cover with layer
消除 地壳 从 吐司 和 黄油 一 边 的 4 切片 ; 覆盖 和 层
[ɒv; əv] ['lɒbstə(r)] .
of lobster .
的 龙虾 .

将吐司面包皮去掉，在 4 片吐司的一面涂上黄油；然后在上面铺上一层龙虾肉。

['bʌtə(r)] [wʌn] [saɪd] [ɒv; əv] [fɔːr] [mɔː(r)] ['slaɪsɪz] [ɒv; əv] [təʊst] [ænd; ənd] [pleɪs] ['əʊvə(r)] ['lɒbstə(r)] , [pleɪn] [saɪd]
Butter one side of 4 more slices of toast and place over lobster , plain side
黄油 一 边 的 4 更多的 切片 的 吐司 和 地方 超过 龙虾 , 清楚的 边
[daʊn] .
down .
向下 .

在另外 4 片吐司的一面涂上黄油，然后将吐司盖在龙虾上，涂黄油的一面朝下。

[ɒn] [ðɪs] [piːs] [ɒv; əv] [təʊst] [pleɪs] [ˌtuːˈtuː][hɑːf]['slaɪsɪz][ɒv; əv]['beɪkən] , [ðen] [ə; eɪ][slaɪs][ɒv; əv][tə'mɑːtəʊ]

On	**this**	**piece**	**of**	**toast**	**place**	**2**	**half**	**slices**	**of**	**bacon**	**,**	**then**	**a**	**slice**	**of**	**tomato**
在	这	片	的	吐司	地方	2	一半	切片	的	熏肉	,	然后	一个	片	的	番茄

.

:

.

在这片吐司上放两片半培根，再放一片番茄。

['kʌvə(r)] [wɪð] ['letɪs] .

Cover	**with**	**lettuce**	**.**
覆盖	和	莴苣	.

盖上生菜。

[spred] [wʌn][saɪd][ɒv; əv] [rɪ'meɪnɪŋ] ['slaɪsɪz][ɒv; əv] [təʊst] [wɪð] [ˌmeɪə'neɪz] [ænd; ənd] [pleɪs]

Spread	**one**	**side**	**of**	**remaining**	**slices**	**of**	**toast**	**with**	**mayonnaise**	**and**	**place**
传播	一	边	的	其余的	切片	的	吐司	和	蛋黄酱	和	地方

[ˌmeɪə'neɪz] [saɪd] [daʊn] ['əʊvə(r)] ['letɪs] .

mayonnaise	**side**	**down**	**over**	**lettuce**	**.**
蛋黄酱	边	向下	超过	莴苣	.

将剩余吐司片的一面涂上蛋黄酱，然后将涂有蛋黄酱的一面朝下放在生菜上。

[ɪn'sɜːt] ['tuːθˌpɪks] [tuː; tə][həʊld] ['sænwɪtʃ] [tə'geðə(r)][ænd; ənd][kʌt][ɪn][fɔːr] ['traɪˌæŋgl] .

Insert	**toothpicks**	**to**	**hold**	**sandwich**	**together**	**and**	**cut**	**in**	**4**	**triangles**	**.**
插入	牙签	到	抓住	三明治	一起	和	切	在	4	三角形	.

用牙签固定三明治，然后切成 4 个三角形。

[fɔːr] ['sænwɪtʃz]

4	**Sandwiches**
4	三明治

4个三明治

[tʃɪld] ['sæmən]

CHILLED	**SALMON**
冷藏	三文鱼

冰镇三文鱼

[wʌn][eɪt] - [ˌəʊ 'zed] . [ɔː(r)][wʌn] - ['el biː] .

1	**8**	**-**	**oz**	**.**	**or**	**1**	**-**	**lb**	**.**
1	8	-	盎司	.	或者	1	-	磅	.

8 盎司或 1 磅

[kæn; kən] ['sæmən]

can	**salmon**
能	三文鱼

罐装鲑鱼

[tʃɪl] ['sæmən] ['θʌrəli] .

Chill	**salmon**	**thoroughly**	**.**
寒意	三文鱼	彻底	.

将三文鱼彻底冷却。

[dreɪn] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [skɪn] .

Drain	**and**	**remove**	**skin**	**.**
流走	和	消除	皮肤	.

沥干水分并去除皮屑。

[ə'reɪndʒ] ['sæmən] [ɒn]['plætə(r)][ɔː(r)][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['sɜːvɪŋ] [pleɪts] .

Arrange	**salmon**	**on**	**platter**	**or**	**individual**	**serving**	**plates**	**.**
安排	三文鱼	在	拼盘	或者	个人	服务	盘子	.

将三文鱼摆放在大盘或个人餐盘中。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , ['kjuːkʌmbə(r)] [wiːlz] , ['rædɪʃ] ['rəʊzɪz] , ['wɔːtəkres] ,
Garnish **with** **hard** **-** **cooked** **eggs** **,** **cucumber** **wheels** **,** **radish** **roses** **,** **watercress** **,**
装饰 和 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 黄瓜 车轮 , 萝卜 玫瑰 , 西洋菜 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
etc **.**
ETC .

用煮熟的鸡蛋、黄瓜片、萝卜花、西洋菜等装饰。

[sɜːv] [wɪð] ['kjuːkʌmbə(r)] - [tʃaɪv] [ɔː(r)] ['ɒlɪv] - ['seləri] [sɔːs] .
Serve **with** **Cucumber** **-** **Chive** **or** **Olive** **-** **Celery** **Sauce** **.**
服务 和 黄瓜 - 细香葱 或者 橄榄 - 芹菜 酱 .

可搭配黄瓜韭菜酱或橄榄芹菜酱食用。

[θriː][tuː; tə][sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
3 **to** **6** **Servings**
3 到 6 份量

3至6人份

['kjuːkʌmbə(r)] - [tʃaɪv] [sɔːs] — [kəm'baɪn] ¼ [kʌp] ['hevi] [kriːm] , [wɪpt] , ¼ [kʌp] [ˌmeɪə'neɪz] ,
CUCUMBER **-** **CHIVE** **SAUCE** **—** **Combine** **¼** **cup** **heavy** **cream** **,** **whipped** **,** **¼** **cup** **mayonnaise** **,**
黄瓜 - 细香葱 酱 — 结合 ¼ 杯子 重的 奶油 , 鞭打 , ¼ 杯子 蛋黄酱 ,
[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs] ,
1 **teaspoon** **lemon** **juice** **,**
1 茶匙 柠檬 汁 ,

黄瓜韭菜酱——将 ¼ 杯浓奶油（打发）、¼ 杯蛋黄酱、1 茶匙柠檬汁混合。

¼ [kʌp] ['kɔːsli] [tʃɒpt] ['kjuːkʌmbə(r)] , 1½ ['tiːspuːn] [tʃɒpt] [tʃaɪvz] [ɔː(r)] ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [tʃɪl]
¼ **cup** **coarsely** **chopped** **cucumber** **,** **1½** **teaspoons** **chopped** **chives** **or** **onion** **,** **and** **chill**
¼ 杯子 粗略地 切碎 黄瓜 , 1½ 茶匙 切碎 细香葱 或者 洋葱 , 和 寒意
.
:
.

¼ 杯粗切黄瓜，1½ 茶匙切碎的细香葱或洋葱，冷藏。

([əˈprɒks] .
(Approx .
(大约 .

(约)

¾ [kʌp] [sɔːs] .)
¾ **cup** **sauce** **.)**
¾ 杯子 酱 .)

¾ 杯酱汁。)

['ɒlɪv] - ['seləri] [sɔːs] —
OLIVE **-** **CELERY** **SAUCE** **—**
橄榄 - 芹菜 酱 —

橄榄芹菜酱——

[kəm'baɪn] ½ [kʌp] ['saʊə(r)] [kriːm] , ½ [kʌp] [ˌmeɪə'neɪz] , [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] , [kænd] [raɪp]
Combine **½** **cup** **sour** **cream** **,** **½** **cup** **mayonnaise** **,** **3** **tablespoons** **chopped** **,** **canned** **ripe**
结合 ½ 杯子 酸的 奶油 , ½ 杯子 蛋黄酱 , 3 汤匙 切碎 , 罐装 成熟
['ɒlɪvz] ,
olives **,**
橄榄 ,

将 ½ 杯酸奶油、½ 杯蛋黄酱、3 汤匙切碎的罐装成熟橄榄混合在一起。

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri] , [ænd; ənd] [tʃɪl] .
¼ **cup** **chopped** **celery** **,** **and** **chill** **.**
¼ 杯子 切碎 芹菜 , 和 寒意 .

¼ 杯切碎的芹菜，冷藏。

(1¼ [kʌps] [sɔːs] .) -
(1¼ cups sauce .) 34
(1¼ 杯子 酱 .) -

（1¼ 杯酱汁。）34

['kæsərəʊl] [ɒv; əv]['tjuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] [kɔːn]
CASSEROLE OF TUNA FISH AND CORN
沙锅 的 金枪鱼 鱼 和 玉米

金枪鱼玉米砂锅

¾ [kʌp] [kænd] , [dreɪnd] [həʊl] ['kɜːn(ə)l] [kɔːn]
¾ cup canned , drained whole kernel corn
¾ 杯子 罐装 , 排水 所有的 核心 玉米

¾ 杯罐装沥干水分的整粒玉米

[wʌn] [kʌp] [sɒft] [bred] [krʌmz]
1 cup soft bread crumbs
1 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
dash of pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

⅛ ['tiːspuːn] ['paʊdəd] [taɪm]
⅛ teaspoon powdered thyme
⅛ 茶匙 粉末状 百里香

⅛茶匙百里香粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 teaspoon minced onion
1 茶匙 剁碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ cup milk
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] , ['meltɪd]
2 tablespoons butter or margarine , melted
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[wʌn] - - [ˌəʊ 'zed] .
1 13 - oz .
1 - - 盎司 .

13 盎司

[kæn; kən]['tjuːnə] [fɪʃ] , [dreɪnd]
can tuna fish , drained
能 金枪鱼 鱼 , 排水

罐装金枪鱼，沥干水分

[tɒs] [tə'geðə(r)] [kɔːn] , [bred] [krʌmz] , ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] , ['pepə(r)] , [taɪm] , ['ʌnjən] ,
Toss together corn , bread crumbs , ½ teaspoon salt , pepper , thyme , onion ,
折腾 一起 玉米 , 面包 面包屑 , ½ 茶匙 盐 , 胡椒 , 百里香 , 洋葱 ,

将玉米粒、面包屑、½茶匙盐、胡椒粉、百里香、洋葱拌在一起，

¼ [kʌp] [mɪlk] [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .
¼ cup milk and 2 tablespoons melted butter or margarine .
¼ 杯子 牛奶 和 2 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油 .

¼ 杯牛奶和 2 汤匙融化的黄油或人造黄油。

[melt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)][ænd; ənd] ½
Melt 2 tablespoons butter or margarine in a saucepan ; add flour and ½
熔化 2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 面粉 和 ½
['tiːspuːn] [sɔːlt][ænd; ənd] [blend] .
teaspoon salt and blend .
茶匙 盐 和 混合 .

在平底锅中融化 2 汤匙黄油或人造黄油；加入面粉和 ½ 茶匙盐，搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜː(r)][ɪn][wʌn] [kʌp] [mɪlk] ; [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)][ɪz] [smuːð]
Gradually stir in 1 cup milk ; cook , stirring constantly , until mixture is smooth
逐步地 搅拌 在 1 杯子 牛奶 ; 厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 是 光滑的
[ænd; ənd] ['θɪkənd] .
and thickened .
和 增稠 .

慢慢倒入 1 杯牛奶；边搅拌边煮，直到混合物变得顺滑浓稠。

[fleɪk] ['tjuːnə] [fɪʃ] ; [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [waɪt] [sɔːs] .
Flake tuna fish ; add to white sauce .
薄片 金枪鱼 鱼 ; 添加 到 白色的 酱 .

将金枪鱼片加入白酱中。

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ][wʌn] - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] ; [tɒp] [wɪð] [kɔːn] - [bred] ['mɪkstʃə(r)] .
Turn into a 1 - quart casserole ; top with corn - bread mixture .
转动 进入 一个 1 - 夸脱 沙锅 ; 顶部 和 玉米 - 面包 混合物 .

做成 1 夸脱的砂锅；上面铺上玉米面包混合物。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (400°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderately hot oven (400°F .) 25 minutes .
烤 在 一个 中等程度 热的 烤箱 (400°F .) - 分钟 .

在中等温度的烤箱（400°F）中烘烤 25 分钟。

[faɪv] [sˈɜːvɪŋz]
5 Servings
5 份量

5人份

[kriːmd] ['sæmən] [diː] [lʌks]
CREAMED **SALMON** **DE** **LUXE**
奶油 三文鱼 德语 奢华

豪华奶油三文鱼

[wʌn] 7¾ - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] ['sæmən]
1 **7¾** **-** **oz** **.** **can** **salmon**
1 7¾ - 盎司 . 能 三文鱼

1罐7¾盎司的鲑鱼罐头

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
¼ **cup** **butter** **or** **margarine**
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]
¼ **cup** **flour**
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

1¾ [kʌps] [mɪlk]
1¾ **cups** **milk**
1¾ 杯子 牛奶

1¾ 杯牛奶

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['æntʃəviz]
1 **tablespoon** **chopped** **anchovies**
1 汤匙 切碎 凤尾鱼

1汤匙切碎的凤尾鱼

[wʌn] [kʌp] [dreɪnd] , [kænd] ['piːz]
1 **cup** **drained** **,** **canned** **peas**
1 杯子 排水 , 罐装 豌豆

杯沥干水分的罐装豌豆

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
1 **teaspoon** **chopped** **parsley**
1 茶匙 切碎 香菜

1茶匙切碎的欧芹

[faɪv] ['slaɪsɪz] [təʊst]
5 **slices** **toast**
5 切片 吐司

5片吐司

[dreɪn] ['sæmən] [rɪ'zɜːvɪŋ] ['lɪkə(r)] ; [rɪ'muːv] [skɪn] [ænd; ənd] [bəʊnz] [ænd; ənd] [fleɪk] .
Drain **salmon** **reserving** **liquor** **;** **remove** **skin** **and** **bones** **and** **flake** **.**
流走 三文鱼 预订 酒 ; 消除 皮肤 和 骨头 和 薄片 .

将鲑鱼沥干，保留汁水；去除鱼皮和鱼骨，然后将其切成小块。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['pepə(r)] [ænd; ənd] [stɜː(r)]
Melt **butter** **or** **margarine** **in** **a** **saucepan** **;** **add** **flour** **and** **pepper** **and** **stir**
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 面粉 和 胡椒 和 搅拌
[ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
until **blended** **.**
直到 混合 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉和胡椒粉，搅拌至混合均匀。

[kəm'baɪn] ['sæmən] ['lɪkə(r)] [wɪð] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] [kʌps] ['lɪkwɪd] .

Combine	**salmon**	**liquor**	**with**	**milk**	**to**	**make**	**about**	**2**	**cups**	**liquid**	**.**
结合	三文鱼	酒	和	牛奶	到	制作	关于	2	杯子	液体	.

将鲑鱼汁与牛奶混合，制成约 2 杯液体。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] ['lɪkwɪd] ['ɪntuː] ['bʌtə(r)] - ['flaʊə(r)] ['mɪkstʃə(r)] .

Gradually	**stir**	**liquid**	**into**	**butter**	**-**	**flour**	**mixture**	**.**
逐步地	搅拌	液体	进入	黄油	-	面粉	混合物	.

将液体逐渐搅拌到黄油面粉混合物中。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**smooth**	**and**	**thickened**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	增稠	.

不断搅拌烹煮，直至顺滑浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] , ['æntʃəviz] , ['piːz] [ænd; ənd] ['pɑːsli] .

Add	**salmon**	**,**	**anchovies**	**,**	**peas**	**and**	**parsley**	**.**
添加	三文鱼	,	凤尾鱼	,	豌豆	和	香菜	.

加入鲑鱼、凤尾鱼、豌豆和欧芹。

[hiːt] ['θʌrəli] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] [təʊst] .

Heat	**thoroughly**	**and**	**serve**	**on**	**toast**	**.**
热	彻底	和	服务	在	吐司	.

彻底加热后涂抹在吐司上即可食用。

[faɪv] ['sɜːvɪŋz]

5	**Servings**
5	份量

5人份

['kræbmiːt] [ænd; ənd] [ˌmækə'rəʊni] ['sæləd]

CRABMEAT	**AND**	**MACARONI**	**SALAD**
蟹肉	和	通心粉	沙拉

蟹肉通心粉沙拉

[wʌn] 7½ - [ˌəʊ 'zed] .

1	**7½**	**-**	**oz**	**.**
1	7½	-	盎司	.

7½盎司

[kæn; kən] ['kræbmiːt]

can	**crabmeat**
能	蟹肉

罐装蟹肉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] [ˌmækə'rəʊni] (½ [eit] - [ˌəʊ 'zed] . ['pækɪdʒ])

2	**cups**	**cooked**	**macaroni**	**(**	**½**	**8**	**-**	**oz**	**.**	**package**	**)**
2	杯子	煮熟	通心粉	(	½	8	-	盎司	.	包裹	)

杯煮熟的通心粉（半包 8 盎司装）

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

2	**tablespoons**	**chopped**	**green**	**pepper**
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]

1	**tablespoon**	**chopped**	**pimiento**
1	汤匙	切碎	辣椒

1汤匙切碎的甜椒

¼ [kʌp] [slaɪst] ['seləri]

¼	**cup**	**sliced**	**celery**
¼	杯子	切片	芹菜

¼ 杯切片芹菜

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [slaɪst] ['rædɪʃɪz]

2	tablespoons	sliced	radishes
2	汤匙	切片	萝卜

2汤匙切片萝卜

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

2	teaspoons	grated	onion
2	茶匙	磨碎的	洋葱

2茶匙磨碎的洋葱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] [təˈbæskəʊ] [sɔːs]

dash	of	Tabasco	sauce
短跑	的	塔巴斯科辣椒酱	酱

少许塔巴斯科辣椒酱

½ [kʌp] [ˌmeɪəˈneɪz] [ɔː(r)]['sæləd] ['dresɪŋ]

½	cup	mayonnaise	or	salad	dressing
½	杯子	蛋黄酱	或者	沙拉	敷料

半杯蛋黄酱或沙拉酱

[sɪks] ['letɪs] [kʌps]

6	lettuce	cups
6	莴苣	杯子

6个生菜杯

[dreɪn] ['kræbmiːt] ; [rɪˈmuːv] [hɑːd] ['faɪbə(r)][ænd; ənd] [fleɪk] .

Drain	crabmeat	;	remove	hard	fiber	and	flake	.
流走	蟹肉	;	消除	难的	纤维	和	薄片	.

沥干蟹肉；去除硬纤维和碎屑。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɪnˈgriːdiənts] , [ɪkˈsept] ['letɪs] , [ænd; ənd] [tɒs] [təˈgeðə(r)] ['laɪtli] .

Add	remaining	ingredients	,	except	lettuce	,	and	toss	together	lightly	.
添加	其余的	原料	,	除了	莴苣	,	和	折腾	一起	轻轻	.

加入除生菜外的剩余食材，轻轻拌匀。

[sɜːv] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .

Serve	in	lettuce	cups	.
服务	在	莴苣	杯子	.

用生菜叶盛装。

[sɪks] Servings35

6	Servings35
6	Servings35

6人份35

[fruːts] [ænd; ənd] [dɪˈzɜːts]

FRUITS	AND	DESSERTS
水果	和	甜点

水果和甜点

['æpəlˌsɔːs] [ə; eɪ] [lɑː] [məʊd]

APPLESAUCE	A	LA	MODE
苹果酱	一个	洛杉矶	模式

苹果酱配冰淇淋

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['æpəlˌsɔːs] , [tʃɪld]

1	No	.	2	can	applesauce	,	chilled
1	不	.	2	能	苹果酱	,	冷藏

1罐2号苹果酱，冷藏

½ [paɪnt] [və'nɪlə] [aɪs] [kriːm]
½ pint vanilla ice cream
½ 品脱 香草 冰 奶油

半品脱香草冰淇淋

['nʌtmeg] , [meɪs] [ɔː(r)] ['sɪnəmən]
nutmeg , mace or cinnamon
肉豆蔻 , 锤 或者 肉桂

肉豆蔻、豆蔻皮或肉桂

[dɪ'vaɪd] ['æpəlˌsɔːs] [ɪn][fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] ['dɪʃɪz] [ænd; ənd][tɒp] [wɪð] [ə; eɪ] ['spuːnfʊl] [ɔː(r)] [skuːp] [ɒv; əv][aɪs] [kriːm] .
Divide applesauce in four serving dishes and top with a spoonful or scoop of ice cream .
划分 苹果酱 在 四 服务 菜肴 和 顶部 和 一个 一勺 或者 舀 的 冰 奶油 .

将苹果酱分成四份，分别盛入四个碗中，并在上面放上一勺或一球冰淇淋。

['sprɪŋk(ə)l][aɪs] [kriːm] [wɪð] [prɪ'fɜːd] [spaɪs] .
Sprinkle ice cream with preferred spice .
撒 冰 奶油 和 首选 香料 .

在冰淇淋上撒上你喜欢的香料。

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]
4 Servings
4 份量

4人份

['tʃeri] - ['sɪtrəs] ['kɒmpɒt]
CHERRY - CITRUS COMPOTE
樱桃 - 柑橘 果酱

樱桃柑橘酱

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] ['rɔɪəl] [æn] ['tʃeriz]
1 No . 2½ can Royal Anne cherries
1 不 . 2½ 能 皇家 安妮 樱桃

1罐2号半皇家安妮樱桃

[faɪv] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
5 tablespoons sugar
5 汤匙 糖

5汤匙糖

[fɔːr] [θɪn] ['slaɪsɪz] ['ɒrɪndʒ]
4 thin slices orange
4 薄的 切片 橙子

4片薄橙片

[fɔːr] [θɪn] ['slaɪsɪz]['lemən]
4 thin slices lemon
4 薄的 切片 柠檬

4片薄柠檬片

[dreɪn] ['tʃeriz] [ænd; ənd] [rɪ'zɜːv] [dʒuːs] .
Drain cherries and reserve juice .
流走 樱桃 和 预订 汁 .

沥干樱桃，保留汁液。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʃʊgə(r)] , ['ɒrɪndʒ] [ænd; ənd]['lemən]['slaɪsɪz][tuː; tə][dʒuːs][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] ['dʒentli] - ['mɪnɪts]

Add	sugar	,	orange	and	lemon	slices	to	juice	and	simmer	gently	15	minutes
添加	糖	,	橙子	和	柠檬	切片	到	汁	和	煨	轻轻地	-	分钟

.

:

.

将糖、橙片和柠檬片加入果汁中，小火慢炖 15 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['tʃeriz] [ænd; ənd] [tʃɪl] .

Add	cherries	and	chill	.
添加	樱桃	和	寒意	.

加入樱桃，冷藏。

[eit] [sˈɜːvɪŋz]

8	Servings
8	份量

8人份

['nektə(r)] - [fruːt] [dʒuːs] ['kɒkteɪl]

NECTAR	-	FRUIT	JUICE	COCKTAIL
花蜜	-	水果	汁	鸡尾酒

花蜜果汁鸡尾酒

[wʌn] - - [ˌəʊ 'zed] .

1	12	-	oz	.
1	-	-	盎司	.

12 盎司

[kæn; kən]['eɪprɪkɒt] , [piːtʃ] [ɔː(r)][peə(r)]['nektə(r)] , [tʃɪld]

can	apricot	,	peach	or	pear	nectar	,	chilled
能	杏	,	桃	或者	梨	花蜜	,	冷藏

罐装杏汁、桃汁或梨汁，冷藏

½ [kʌp] [greɪp] [dʒuːs] , ['krænbəri] [dʒuːs][ɔː(r)]['paɪnæp(ə)l][dʒuːs] , [tʃɪld]

½	cup	grape	juice	,	cranberry	juice	or	pineapple	juice	,	chilled
½	杯子	葡萄	汁	,	蔓越莓	汁	或者	菠萝	汁	,	冷藏

半杯冰镇葡萄汁、蔓越莓汁或菠萝汁

[ʃeɪk] [tʃɪld] ['nektə(r)] ['θʌrəli] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð] [dʒuːs] .

Shake	chilled	nectar	thoroughly	and	combine	with	juice	.
摇	冷藏	花蜜	彻底	和	结合	和	汁	.

将冰镇果汁充分摇匀，然后与果汁混合。

[stɜː(r)] [wel] [tuː; tə] [blend] .

Stir	well	to	blend	.
搅拌	出色地	到	混合	.

搅拌均匀。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

Serve	immediately	.
服务	立即地	.

立即食用。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] Servings36

3	to	4	Servings36
3	到	4	Servings36

3至4人份36

['pʌmpkɪn] [keɪk]

PUMPKIN	CAKE
南瓜	蛋糕

南瓜蛋糕

[θriː] [kʌps] ['sɪftɪd] [keɪk] ['flaʊə(r)]
3 **cups** **sifted** **cake** **flour**
3 杯子 筛过的 蛋糕 面粉

3杯过筛蛋糕粉

[faɪv] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
5 **teaspoons** **baking** **powder**
5 茶匙 烘烤 粉末

5茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
1 **teaspoon** **cinnamon**
1 茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

¼ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kləʊv]
¼ **teaspoon** **ground** **clove**
¼ 茶匙 地面 丁香

¼茶匙丁香粉

¼ ['tiːspuːn] ['kɑːdəməm]
¼ **teaspoon** **cardamom**
¼ 茶匙 小豆蔻

¼茶匙豆蔻

1¼ [kʌps] [kænd] ['pʌmpkɪn]
1¼ **cups** **canned** **pumpkin**
1¼ 杯子 罐装 南瓜

1¼ 杯罐装南瓜

½ [kʌp] [mɪlk]
½ **cup** **milk**
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

½ [kʌp] ['ʃɔːtnɪŋ]
½ **cup** **shortening**
½ 杯子 缩短

半杯起酥油

1½ [kʌps] ['ʃʊgə(r)]
1½ **cups** **sugar**
1½ 杯子 糖

1.5 杯糖

[θriː] [egz]
3 **eggs**
3 鸡蛋

3个鸡蛋

[sɪft] [tə'geðə(r)] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .
Sift **together** **dry** **ingredients** **.**
筛 一起 干燥 原料 .

将干性材料一起过筛。

[kəm'baɪn] ['pʌmpkɪn] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Combine **pumpkin** **and** **milk** **.**
结合 南瓜 和 牛奶 .

将南瓜泥和牛奶混合。

[kriːm] ['ʃɔːtnɪŋ] , [ˌeɪ diː 'diː]['ʃʊgə(r)]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kriːm] [tə'geðə(r)] [ʌn'tɪl] [lait] [ænd; ənd]

Cream	**shortening**	**,**	**add**	**sugar**	**gradually**	**and**	**cream**	**together**	**until**	**light**	**and**
奶油	缩短	,	添加	糖	逐步地	和	奶油	一起	直到	光	和

['flʌfi] .

fluffy	**.**
蓬松的	.

将起酥油搅打至蓬松轻盈，然后逐渐加入糖，继续搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , ['biːtɪŋ] ['θʌrəli] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .

Add	**eggs**	**one**	**at**	**a**	**time**	**,**	**beating**	**thoroughly**	**after**	**each**	**addition**	**.**
添加	鸡蛋	一	在	一个	时间	,	殴打	彻底	后	每个	添加	.

一次加入一个鸡蛋，每次加入后都要充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː][draɪ] [ɪn'griːdiənts] , [ɔːl'tɜːnətli] [wɪð] ['pʌmpkɪn] - [mɪlk]['mɪkstʃə(r)] , [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [æt; ət]

Add	**dry**	**ingredients**	**,**	**alternately**	**with**	**pumpkin**	**-**	**milk**	**mixture**	**,**	**a**	**small**	**amount**	**at**
添加	干燥	原料	,	交替	和	南瓜	-	牛奶	混合物	,	一个	小的	数量	在

[ə; eɪ][taɪm] .

a	**time**	**.**
一个	时间	.

将干料与南瓜奶混合物交替加入，每次少量添加。

[biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .

Beat	**until**	**smooth**	**after**	**each**	**addition**	**.**
打	直到	光滑的	后	每个	添加	.

每次加入新材料后都要搅拌至顺滑。

[tɜːn] ['ɪntuː] [tuː] [griːzd] [ænd; ənd] ['flaʊəd] [naɪn] - [ɪntʃ] ['leɪə(r)][pænz] .

Turn	**into**	**two**	**greased**	**and**	**floured**	**9**	**-**	**inch**	**layer**	**pans**	**.**
转动	进入	二	涂油	和	撒了面粉	9	-	英寸	层	平底锅	.

倒入两个抹了油撒了面粉的9英寸圆形烤盘中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (375°F .)

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**375°F**	**.**	**)**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	375°F	.	)

在中等温度的烤箱（375°F）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [dʌn] .

35	**minutes**	**or**	**until**	**done**	**.**
-	分钟	或者	直到	完毕	.

35分钟或直到完成。

[frɒst] [wɪð] ['meɪp(ə)l] [nʌt] ['frɒstɪŋ] .

Frost	**with**	**Maple**	**Nut**	**Frosting**	**.**
霜	和	枫	坚果	糖霜	.

淋上枫糖坚果糖霜。

[tuː] [naɪn] - [ɪntʃ] ['leɪəz]

Two	**9**	**-**	**inch**	**Layers**
二	9	-	英寸	层

两层9英寸

['meɪp(ə)l] [nʌt] ['frɒstɪŋ]

MAPLE	**NUT**	**FROSTING**
枫	坚果	糖霜

枫糖坚果糖霜

¼ [kʌp] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

¼	**cup**	**butter**	**or**	**margarine**
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['sɪftɪd] [kənˈfekʃənəz] - ['ʃʊgə(r)]

2	**cups**	**sifted**	**confectioners**	**'**	**sugar**
2	杯子	筛过的	糖果商	-	糖

2杯过筛的糖粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [hʊt] ['wɔːtə(r)]

3	**tablespoons**	**hot**	**water**
3	汤匙	热的	水

3汤匙热水

¼ ['tiːspuːn] ['meɪp(ə)l] ['fleɪvərɪŋ]

¼	**teaspoon**	**maple**	**flavoring**
¼	茶匙	枫	调味

¼茶匙枫糖香精

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['wɔːlnʌts]

¼	**cup**	**chopped**	**walnuts**
¼	杯子	切碎	核桃

¼ 杯切碎的核桃

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	.

融化黄油或人造黄油。

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [blend] ['θʌrəli] .

Add	**to**	**sugar**	**and**	**blend**	**thoroughly**	**.**
添加	到	糖	和	混合	彻底	.

加入糖并充分搅拌。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] ['aɪsɪŋ] [ɪz] [ɒv; əv] ['spredɪŋ] [kən'sɪstənsi] .

Gradually	**stir**	**in**	**hot**	**water**	**and**	**beat**	**until**	**icing**	**is**	**of**	**spreading**	**consistency**	**.**
逐步地	搅拌	在	热的	水	和	打	直到	糖霜	是	的	传播	一致性	.

慢慢加入热水，搅拌至糖霜达到可以涂抹的稠度。

[ˌeɪ diː 'diː] ['fleɪvərɪŋ] [ænd; ənd] [blend] .

Add	**flavoring**	**and**	**blend**	**.**
添加	调味	和	混合	.

加入调味料并搅拌均匀。

[stɜː(r)] [ɪn] [nʌts] .

Stir	**in**	**nuts**	**.**
搅拌	在	坚果	.

拌入坚果。

[spred] [bɪ'twiːn] ['leɪəz] [ænd; ənd] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] ['pʌmpkɪn] [keɪk] .

Spread	**between**	**layers**	**and**	**on**	**top**	**of**	**Pumpkin**	**Cake**	**.**
传播	之间	层	和	在	顶部	的	南瓜	蛋糕	.

涂抹在南瓜蛋糕的各层之间以及顶部。

['frɒstɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [tɒps] [ɒv; əv] [tuː] [naɪn] - [ɪntʃ] Layers37

Frosting	**for**	**tops**	**of**	**two**	**9**	**-**	**inch**	**Layers37**
糖霜	为了	最高额	的	二	9	-	英寸	Layers37

两个9英寸Layer蛋糕顶部的糖霜37

[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['pɜːp(ə)l] [plʌm] ['pʊdɪŋz]

INDIVIDUAL	**PURPLE**	**PLUM**	**PUDDINGS**
个人	紫色的	李子	布丁

独立包装的紫梅布丁

[wʌn] [nəʊ] . 2½ [kæn; kən] ['pɜːp(ə)l] [plʌmz]

1	**No**	**.**	**2½**	**can**	**purple**	**plums**
1	不	.	2½	能	紫色的	李子

1罐2号半紫李子

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]

2	**cups**	**sifted**	**flour**
2	杯子	筛过的	面粉

2杯过筛面粉

[fɔːr] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

4	**teaspoons**	**baking**	**powder**
4	茶匙	烘烤	粉末

4茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]

2	**tablespoons**	**sugar**
2	汤匙	糖

2汤匙糖

¼ [kʌp] ['ʃɔːtnɪŋ]

¼	**cup**	**shortening**
¼	杯子	缩短

¼ 杯起酥油

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	**cup**	**milk**
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[dreɪn] [plʌmz] ; [rɪˈzɜːv] [dʒuːs] .

Drain	**plums**	**;**	**reserve**	**juice**	**.**
流走	李子	;	预订	汁	.

将李子沥干；保留汁液。

[kʌt] [fruːt] [ɪn] [hɑːf] [ænd; ənd] [rɪˈmuːv] [pɪts] .

Cut	**fruit**	**in**	**half**	**and**	**remove**	**pits**	**.**
切	水果	在	一半	和	消除	坑	.

将水果切成两半，去除果核。

[sɪft] [təˈgeðə(r)] [draɪ] [ɪnˈgriːdiənts] .

Sift	**together**	**dry**	**ingredients**	**.**
筛	一起	干燥	原料	.

将干性材料一起过筛。

[kʌt] [ɪn] ['ʃɔːtnɪŋ] .

Cut	**in**	**shortening**	**.**
切	在	缩短	.

加入起酥油。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [mɪlk] [ɔːl] [æt; ət] [wʌns] [ænd; ənd] [stɜː(r)] ['əʊnli] [ʌnˈtɪl] [ɔːl] ['flaʊə(r)] [ɪz] ['mɔɪsnd] .

Add	**milk**	**all**	**at**	**once**	**and**	**stir**	**only**	**until**	**all**	**flour**	**is**	**moistened**	**.**
添加	牛奶	全部	在	一次	和	搅拌	仅有的	直到	全部	面粉	是	湿润	.

一次性倒入牛奶，搅拌至面粉全部湿润即可。

[pleɪs] [əˈbaʊt] [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [dəʊ] [ɪn] [ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [iːtʃ] [ɒv; əv] [eit] [wel] - [griːzd]

Place	**about**	**2**	**tablespoons**	**dough**	**in**	**the**	**bottom**	**of**	**each**	**of**	**8**	**well**	**-**	**greased**
地方	关于	2	汤匙	面团	在	这	底部	的	每个	的	8	出色地	-	涂油

['kʌstəd] [kʌps] .

custard	**cups**	**.**
蛋奶冻	杯子	.

在 8 个涂抹了油脂的蛋奶冻杯底部各放入约 2 汤匙面团。

['kʌvə(r)] [wɪð] [ə; eɪ]['leɪə(r)][ɒv; əv][fruːt][ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [dəʊ] .

Cover	**with**	**a**	**layer**	**of**	**fruit**	**and**	**then**	**the**	**remaining**	**dough**	**.**
覆盖	和	一个	层	的	水果	和	然后	这	其余的	面团	.

先铺上一层水果，再盖上剩下的面团。

['kʌvə(r)] [kʌps] ['taɪtli] [wɪð] ['hevi] [wækst] ['peɪpə(r)][ɔː(r)][ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm] [fɔɪl] .

Cover	**cups**	**tightly**	**with**	**heavy**	**waxed**	**paper**	**or**	**aluminum**	**foil**	**.**
覆盖	杯子	紧紧	和	重的	打蜡	纸	或者	铝	挫败	.

用厚蜡纸或铝箔将杯子紧紧盖住。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['stiːmə(r)] [ɔː(r)] [lɑːdʒ] ['ʃæləʊ] [pæn] [kən'teɪnɪŋ] [wʌn] [ɪntʃ] [ɒv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] .

Place	**in**	**a**	**steamer**	**or**	**large**	**shallow**	**pan**	**containing**	**1**	**inch**	**of**	**boiling**	**water**	**.**
地方	在	一个	汽船	或者	大的	浅的	平底锅	包含	1	英寸	的	沸腾	水	.

放入蒸锅或装有 1 英寸沸水的大浅锅中。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [stiːm] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**steam**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°F**	**.**	**)**	**45**	**minutes**	**.**
覆盖	和	蒸汽	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)	-	分钟	.

盖上盖子，放入中等温度（350°F）的烤箱中蒸45分钟。

[sɜːv] [wɔːm] [wɪð] [plʌm] [sɔːs] .

Serve	**warm**	**with**	**Plum**	**Sauce**	**.**
服务	温暖的	和	李子	酱	.

趁热佐以梅子酱食用。

[eit][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['pʊdɪŋz]

8	**Individual**	**Puddings**
8	个人	布丁

8份独立布丁

[plʌm] [sɔːs]

PLUM	**SAUCE**
李子	酱

李子酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kɔːnstɑːtʃ]

2	**tablespoons**	**cornstarch**
2	汤匙	玉米淀粉

2汤匙玉米淀粉

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

¼	**cup**	**sugar**
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

1	**teaspoon**	**cinnamon**
1	茶匙	肉桂

1茶匙肉桂

[dʒuːs] [dreɪnd] [frɒm; frəm][wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən]['pɜːp(ə)l] [plʌmz] [ɔː(r)] [pruːnz]

juice	**drained**	**from**	**1**	**No**	**.**	**2½**	**can**	**purple**	**plums**	**or**	**prunes**
汁	排水	从	1	不	.	2½	能	紫色的	李子	或者	西梅

从 1 罐 2½ 号紫李子或西梅罐头中沥出的汁液

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**teaspoon**	**lemon**	**juice**
1	茶匙	柠檬	汁

1茶匙柠檬汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]

1	**tablespoon**	**butter**
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[kəm'baɪn] ['kɔ:nstɑ:tʃ] , ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] ['sɪnəmən] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔ:spən] .

Combine	cornstarch	,	sugar	and	cinnamon	in	a	saucepan	.
结合	玉米淀粉	,	糖	和	肉桂	在	一个	平底锅	.

将玉米淀粉、糖和肉桂放入平底锅中混合。

['sləʊli] [stɜ:(r)][ɪn] [fru:t] [dʒu:s] .

Slowly	stir	in	fruit	juice	.
缓慢地	搅拌	在	水果	汁	.

慢慢倒入果汁并搅拌。

[kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] [ænd; ənd] [kliə] .

Cook	,	stirring	constantly	,	until	mixture	thickens	and	clears	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	和	清除	.

不断搅拌烹煮，直至混合物变稠且清澈。

[kʊk] ['dʒentli][θri:] ['mɪnɪts] .

Cook	gently	3	minutes	.
厨师	轻轻地	3	分钟	.

小火煮3分钟。

[ˌeɪ di: 'di:]['lemən][dʒu:s][ænd; ənd]['bʌtə(r)] ; [stɜ:(r)][ʌn'tɪl]['bʌtə(r)] [melts] .

Add	lemon	juice	and	butter	;	stir	until	butter	melts	.
添加	柠檬	汁	和	黄油	;	搅拌	直到	黄油	融化	.

加入柠檬汁和黄油；搅拌至黄油融化。

[sɜ:v] [hɒt] [wɪð] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['pɜ:p(ə)l] [plʌm] ['pʊdɪŋz] .

Serve	hot	with	Individual	Purple	Plum	Puddings	.
服务	热的	和	个人	紫色的	李子	布丁	.

趁热与个人份紫梅布丁一起食用。

[skænt][ˌtu:'tu:] [kʌps] [sɔ:s]

Scant	2	Cups	Sauce
稀少	2	杯子	酱

少许两杯酱汁

['pi:tʃɪz] [ɪn] ['ɒrɪndʒ] [sɔ:s]

PEACHES	IN	ORANGE	SAUCE
桃子	在	橙子	酱

橙汁蜜桃

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] [pi:tʃ] [hɑ:vz] [ɔ:(r)]['slaɪsɪz]

1	No	.	2½	can	peach	halves	or	slices
1	不	.	2½	能	桃	一半	或者	切片

1罐2号半桃子罐头（切半或切片）

¼ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]

¼	cup	brown	sugar
¼	杯子	棕色的	糖

¼ 杯红糖

[ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] ['kɔ:nstɑ:tʃ]

2	teaspoons	cornstarch
2	茶匙	玉米淀粉

2茶匙玉米淀粉

[dæʃ] [ɒv; əv][sɔ:lt]

dash	of	salt
短跑	的	盐

少许盐

½ [kʌp] [kænd] ['ɒrɪndʒ] [dʒu:s]

½	cup	canned	orange	juice
½	杯子	罐装	橙子	汁

半杯罐装橙汁

[θriː] [həʊl] [kləʊvz]
3 **whole** **cloves**
3 所有的 丁香

3粒丁香

[θriː] [həʊl] ['ɔːlspaɪs]
3 **whole** **allspice**
3 所有的 多香果

3个整粒多香果

[dreɪn] ['piːtʃɪz] ; [rɪ'zɜːv] [dʒuːs][ænd; ənd] ['meʒə(r)] ½ [kʌp] .
Drain **peaches** **;** **reserve** **juice** **and** **measure** **½** **cup** **.**
流走 桃子 ; 预订 汁 和 措施 ½ 杯子 .

将桃子沥干；保留桃汁并量取 ½ 杯。

[kəm'baɪn] ['ʃʊgə(r)] , ['kɔːnstɑːtʃ] [ænd; ənd][sɔːlt][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] .
Combine **sugar** **,** **cornstarch** **and** **salt** **in** **a** **saucepan** **.**
结合 糖 , 玉米淀粉 和 盐 在 一个 平底锅 .

将糖、玉米淀粉和盐放入平底锅中混合。

[stɜː(r)][ɪn] ½ [kʌp] [piːtʃ] [dʒuːs][ænd; ənd] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] .
Stir **in** **½** **cup** **peach** **juice** **and** **orange** **juice** **.**
搅拌 在 ½ 杯子 桃 汁 和 橙子 汁 .

加入半杯桃汁和橙汁。

[ˌeɪ diː 'diː][s'paɪsɪz] .
Add **spices** **.**
添加 香料 .

加入香料。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Bring **to** **a** **boil** **,** **stirring** **constantly** **.**
带来 到 一个 熬 , 搅拌 不断地 .

边搅拌边煮沸。

[ˌeɪ diː 'diː] ['piːtʃɪz] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Add **peaches** **and** **simmer** **5** **minutes** **.**
添加 桃子 和 煨 5 分钟 .

加入桃子，小火慢炖5分钟。

[kuːl] .
Cool **.**
凉爽的 .

凉爽的。

[sɜːv] [wɪð] [pleɪn] [kriːm] , [wɪpt] [kriːm] , [ɔː(r)]['əʊvə(r)] [beɪkt] ['kʌstəd] ,
Serve **with** **plain** **cream** **,** **whipped** **cream** **,** **or** **over** **baked** **custard** **,**
服务 和 清楚的 奶油 , 鞭打 奶油 , 或者 超过 烘焙 蛋奶冻 ,

可搭配原味奶油、鲜奶油或烤蛋奶沙司食用。

[ˌtæpi'əʊkə][ɔː(r)] [və'nɪlə] ['pʊdɪŋ] [ɔː(r)] [və'nɪlə] [aɪs] [kriːm] .
tapioca **or** **vanilla** **pudding** **or** **vanilla** **ice** **cream** **.**
木薯 或者 香草 布丁 或者 香草 冰 奶油 .

木薯布丁、香草布丁或香草冰淇淋。

[sɪks][tuː; tə][eit] Servings3839
6 **to** **8** **Servings3839**
6 到 8 Servings3839

6至8人份3839

[peə(r)]['sʌndeɪ; 'sʌndi] [wɪð] ['tʃɒklət] [mɪnt] [sɔːs] ⇒ [peɪdʒ] -

PEAR	SUNDAE	WITH	CHOCOLATE	MINT	SAUCE	⇒	page	38
梨	圣代	和	巧克力	薄荷	酱	⇒	页	-

梨子圣代配巧克力薄荷酱 ⇒ 第38页

½ [tuː; tə][wʌn][kʌp] [kænd] ['tʃɒklət] ['sɪrəp] , [tʃɪld]

½	to	1	cup	canned	chocolate	syrup	,	chilled
½	到	1	杯子	罐装	巧克力	糖浆	,	冷藏

½ 至 1 杯罐装巧克力糖浆，冷藏

[ˌtuːˈtuː][tuː; tə][fɔːr][drɒps] [mɪnt]['ekstrækt; ɪk'strækt]

2	to	4	drops	mint	extract
2	到	4	滴	薄荷	提炼

2至4滴薄荷提取物

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən][peə(r)] [hɑːvz] , [dreɪnd] [ænd; ənd] [tʃɪld]

1	No	.	2½	can	pear	halves	,	drained	and	chilled
1	不	.	2½	能	梨	一半	,	排水	和	冷藏

1罐2号半梨罐头，沥干水分并冷藏

½ [tuː; tə][wʌn][paɪnt] [və'nɪlə] [aɪs] [kriːm]

½	to	1	pint	vanilla	ice	cream
½	到	1	品脱	香草	冰	奶油

半品脱到一品脱香草冰淇淋

[kəm'baɪn] ['tʃɒklət] ['sɪrəp] [wɪð] [mɪnt]['ekstrækt; ɪk'strækt] .

Combine	chocolate	syrup	with	mint	extract	.
结合	巧克力	糖浆	和	薄荷	提炼	.

将巧克力糖浆与薄荷提取物混合。

[pleɪs] [wʌn][ɔː(r)][ˌtuːˈtuː][peə(r)] [hɑːvz] [kʌt] [saɪd] [ʌp] [ɪn][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dɪ'zɜːt] ['dɪʃɪz] .

Place	1	or	2	pear	halves	cut	side	up	in	individual	dessert	dishes	.
地方	1	或者	2	梨	一半	切	边	向上	在	个人	甜点	菜肴	.

将 1 或 2 片梨切面朝上，分别放入各个甜点盘中。

[fɪl] ['kævəti][ɒv; əv][peə(r)] [wɪð] [aɪs] [kriːm] .

Fill	cavity	of	pear	with	ice	cream	.
充满	空腔	的	梨	和	冰	奶油	.

将冰淇淋填入梨的空腔中。

[pɔː(r)] ['tʃɒklət] - [mɪnt] ['sɪrəp] ['əʊvə(r)][aɪs] [kriːm] .

Pour	chocolate	-	mint	syrup	over	ice	cream	.
倒	巧克力	-	薄荷	糖浆	超过	冰	奶油	.

将巧克力薄荷糖浆淋在冰淇淋上。

[fɔːr][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz]

4	to	8	Servings
4	到	8	份量

4至8人份

['fruːt] ['kɒkteɪl] ['frɪtəz]

FRUIT	COCKTAIL	FRITTERS
水果	鸡尾酒	油炸饼

水果鸡尾酒油炸饼

1½ [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]

1½	cups	sifted	flour
1½	杯子	筛过的	面粉

1.5 杯过筛面粉

1½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
1½ teaspoons baking powder
1½ 茶匙 烘烤 粉末

1½茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃʊgə(r)]
1 tablespoon sugar
1 汤匙 糖

1汤匙糖

[ˌtuː'tuː] [egz]
2 eggs
2 鸡蛋

2个鸡蛋

½ [kʌp] [mɪlk]
½ cup milk
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

[wʌn] [kʌp] [wel] - [dreɪnd] , [kænd] [fruːt] ['kɒkteɪl]
1 cup well - drained , canned fruit cocktail
1 杯子 出色地 - 排水 , 罐装 水果 鸡尾酒

杯沥干水分的罐装水果鸡尾酒

[diːp] [fæt] [fɔː(r); fə(r)] ['fraɪɪŋ]
deep fat for frying
深的 胖的 为了 煎炸

用于油炸的深油

[sɪft] [tə'geðə(r)] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .
Sift together dry ingredients .
筛 一起 干燥 原料 .

将干性材料一起过筛。

[kəm'baɪn] [egz] [ænd; ənd] [mɪlk] [ænd; ənd] [biːt] [wel] ;
Combine eggs and milk and beat well ;
结合 鸡蛋 和 牛奶 和 打 出色地 ;

将鸡蛋和牛奶混合，搅拌均匀;

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] ['flaʊə(r)] ['mɪkstʃə(r)] [ɔːl] [æt; ət] [wʌns] [ænd; ənd] [stɜː(r)] ['əʊnli] [ʌn'tɪl] [ɔːl] ['flaʊə(r)] [ɪz]
add to flour mixture all at once and stir only until all flour is
添加 到 面粉 混合物 全部 在 一次 和 搅拌 仅有的 直到 全部 面粉 是
['mɔɪsnd] .
moistened .
湿润 .

一次性将所有材料加入面粉混合物中，搅拌至所有面粉都湿润即可。

[fəʊld] [ɪn] [fruːt] ['kɒkteɪl] .
Fold in fruit cocktail .
折叠 在 水果 鸡尾酒 .

拌入什锦水果。

[hiːt] [fæt] [tuː; tə] 375°F .
Heat fat to 375°F .
热 胖的 到 375°F .

脂肪加热至375°F。

[drɒp] ['bætə(r)][frɒm; frəm][ə; eɪ] ['teɪblspuːn] ['ɪntuː][fæt][ænd; ənd][fraɪ][faɪv] ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['gəʊldən]
Drop batter from a tablespoon into fat and fry 5 minutes or until golden
降低 连击 从 一个 汤匙 进入 胖的 和 炒 5 分钟 或者 直到 金的
[braʊn] [ɒn][ɔːl] [saɪdz] .
brown on all sides .
棕色的 在 全部 侧面 .

用汤匙舀取面糊，放入油中炸5分钟或直至四面金黄。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm][fæt][ænd; ənd][dreɪn][ɒn][əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt]['peɪpə(r)] .
Remove from fat and drain on absorbent paper .
消除 从 胖的 和 流走 在 吸收剂 纸 .

从油脂中取出，放在吸油纸上沥干水分。

[sɜːv] [hɒt] [wɪð] ['meɪp(ə)l] ['sɪrəp] [ɔː(r)]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] [sɜːv] [æz; əz]
Serve hot with maple syrup or sprinkle with confectioners ' sugar and serve as
服务 热的 和 枫 糖浆 或者 撒 和 糖果商 - 糖 和 服务 作为
[ə; eɪ][hɒt] [bred] .
a hot bread .
一个 热的 面包 .

趁热淋上枫糖浆食用，或者撒上糖粉，作为热面包食用。

[faɪv] [s'ɜːvɪŋz] [ɔː(r)] - ['frɪtəz]
5 Servings or 15 Fritters
5 份量 或者 - 油炸饼

5人份或15个油炸饼

['æpəlˌsɔːs] [keɪk]
APPLESAUCE CAKE
苹果酱 蛋糕

苹果酱蛋糕

2½ [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]
2½ cups sifted flour
2½ 杯子 筛过的 面粉

2.5 杯过筛面粉

1½ [kʌps] ['ʃʊgə(r)]
1½ cups sugar
1½ 杯子 糖

1.5 杯糖

[wʌn] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
1 teaspoon baking powder
1 茶匙 烘烤 粉末

1茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['səʊdə]
1 teaspoon baking soda
1 茶匙 烘烤 苏打

1茶匙小苏打

1¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1¼ teaspoons salt
1¼ 茶匙 盐

1¼茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
½ teaspoon cinnamon
½ 茶匙 肉桂

½茶匙肉桂

½ ['tiːspuːn] [kləʊvz]
½ teaspoon cloves
½ 茶匙 丁香

½茶匙丁香

½ [kʌp] ['ʃɔːtnɪŋ]
½ cup shortening
½ 杯子 缩短

半杯起酥油

1½ [kʌps] [kænd] , [ˌʌn'swiːtnd] ['æpəlˌsɔːs]
1½ cups canned , unsweetened applesauce
1½ 杯子 罐装 , 无糖 苹果酱

1.5 杯罐装无糖苹果酱

[ˌtuː'tuː] [egz] , [ʌn'biːtn]
2 eggs , unbeaten
2 鸡蛋 , 不败

2个鸡蛋，未打散

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] , ['siːdləs] ['reɪzɪnz]
1 cup chopped , seedless raisins
1 杯子 切碎 , 无籽 葡萄干

杯切碎的无籽葡萄干

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] ['wɔːlnʌts]
1 cup chopped walnuts
1 杯子 切碎 核桃

杯切碎的核桃

[sɪft] [tə'geðə(r)] ['ɪntuː] [bəʊl] ['flaʊə(r)] , ['ʃʊgə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['səʊdə] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [s'paɪsɪz]
Sift together into bowl flour , sugar , baking powder , baking soda , salt and spices
筛 一起 进入 碗 面粉 , 糖 , 烘烤 粉末 , 烘烤 苏打 , 盐 和 香料
.
:
.

将面粉、糖、泡打粉、小苏打、盐和香料一起过筛到碗中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʃɔːtnɪŋ] [ænd; ənd] ['æpəlˌsɔːs] [ænd; ənd] [biːt] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] ['aɪðə(r)] [baɪ] [hænd] [ɔː(r)]
Add shortening and applesauce and beat 2 minutes either by hand or
添加 缩短 和 苹果酱 和 打 2 分钟 任何一个 经过 手 或者
[wɪð] [æn; ən] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksə(r)] [æt; ət] ['miːdiəm] [spiːd] .
with an electric mixer at medium speed .
和 一个 电的 混合器 在 中等的 速度 .

加入起酥油和苹果酱，用手或电动搅拌器以中速搅拌 2 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [ænd; ənd] [biːt] [ˌtuː'tuː] [mɔː(r)] ['mɪnɪts] .
Add eggs and beat 2 more minutes .
添加 鸡蛋 和 打 2 更多的 分钟 .

加入鸡蛋，再搅拌2分钟。

[stɜː(r)] [ɪn] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [nʌts] [dɪ'strɪbjuːtɪŋ] ['iːvnli] [θruː'aʊt] [ðə; ði] ['bætə(r)] .
Stir in raisins and nuts distributing evenly throughout the batter .
搅拌 在 葡萄干 和 坚果 分发 均匀地 自始至终 这 连击 .

将葡萄干和坚果拌入面糊中，使其均匀分布。

[tɜːn] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [griːzd] [ænd; ənd] ['flaʊəd] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [ləʊf] [pæn] .
Turn into a greased and floured 5 × 9 - inch loaf pan .
转动 进入 一个 涂油 和 撒了面粉 5 × 9 - 英寸 面包 平底锅 .

将面糊倒入抹了油撒了面粉的 5 × 9 英寸面包模具中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .)

Bake	in	a	moderate	oven	(	350°F	.	)
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)

在中等温度的烤箱（350°F/175°C）中烘烤。

1½ ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [dʌn] .

1½	hours	or	until	done	.
1½	小时	或者	直到	完毕	.

1.5 小时或直至完成。

[wʌn][faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [ləʊf] Cake40

One	5	×	9	-	inch	Loaf	Cake40
一	5	×	9	-	英寸	面包	Cake40

一个 5 × 9 英寸的条状蛋糕 40

['eɪprɪkɒt] [aɪs] [kriːm]

APRICOT	ICE	CREAM
杏	冰	奶油

杏子冰淇淋

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] [həʊl] ['eɪprɪkɒts]

1	No	.	2½	can	whole	apricots
1	不	.	2½	能	所有的	杏子

罐 2½ 号整杏

½ [tuː; tə] ¾ [kʌp] ['paʊdəd] ['ʃʊgə(r)]

½	to	¾	cup	powdered	sugar
½	到	¾	杯子	粉末状	糖

½ 至 ¾ 杯糖粉

[wʌn][kʌp] ['hevi] [kriːm]

1	cup	heavy	cream
1	杯子	重的	奶油

杯浓奶油

[dreɪn] ['eɪprɪkɒts] ; [rɪ'zɜːv] [dʒuːs] .

Drain	apricots	;	reserve	juice	.
流走	杏子	;	预订	汁	.

将杏子沥干；保留汁液。

[rɪ'muːv] [pɪts][ænd; ənd] [fɔːs] ['eɪprɪkɒts] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] .

Remove	pits	and	force	apricots	through	a	sieve	.
消除	坑	和	力量	杏子	通过	一个	筛	.

去除杏核，然后用筛子将杏子压碎。

[kəm'baɪn] ['eɪprɪkɒts] , [dʒuːs][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)] ; [stɜː(r)][ʌn'tɪl]['ʃʊgə(r)][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .

Combine	apricots	,	juice	and	sugar	;	stir	until	sugar	is	dissolved	.
结合	杏子	,	汁	和	糖	;	搅拌	直到	糖	是	溶解	.

将杏子、杏汁和糖混合；搅拌至糖溶解。

[biːt] [kriːm] [ʌn'tɪl] [stɪf] .

Beat	cream	until	stiff	.
打	奶油	直到	僵硬的	.

把奶油打发至硬性发泡。

[fəʊld]['eɪprɪkɒt]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] [kriːm] .

Fold	apricot	mixture	into	cream	.
折叠	杏	混合物	进入	奶油	.

将杏子混合物拌入奶油中。

[tɜːn] ['ɪntuː][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [treɪz] [ænd; ənd] [friːz] [ə'baʊt][ˌtuː'tuː] ['aʊəz] [æt; ət][k'əʊldəst] ['temprətʃə(r)]

Turn	into	refrigerator	trays	and	freeze	about	2	hours	at	coldest	temperature
转动	进入	冰箱	托盘	和	冻结	关于	2	小时	在	最冷	温度

[ʌn'tɪl] ['ɔːlməʊst] ['sɒlɪdli] ['frəʊz(ə)n] .

until	almost	solidly	frozen	.
直到	几乎	稳固地	冷冻	.

放入冰箱托盘，在最低温度下冷冻约 2 小时，直至几乎完全冻硬。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [treɪz] [tuː; tə][ə; eɪ] [tʃɪld] [bəʊl] [ænd; ənd] [biːt] [wɪð] [ə; eɪ] [tʃɪld] ['biːtə(r)] [ʌn'tɪl]

Remove	from	trays	to	a	chilled	bowl	and	beat	with	a	chilled	beater	until
消除	从	托盘	到	一个	冷藏	碗	和	打	和	一个	冷藏	击打者	直到

[smuːð] .

smooth	.
光滑的	.

将面糊从烤盘中取出，放入冷藏过的碗中，用冷藏过的搅拌器搅拌至顺滑。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə] [treɪz] ; [friːz] [ʌn'tɪl][fɜːm] , [ə'baʊt][θriː] ['aʊəz] .

Return	to	trays	;	freeze	until	firm	,	about	3	hours	.
返回	到	托盘	;	冻结	直到	公司	,	关于	3	小时	.

放回托盘；冷冻至凝固，约 3 小时。

1¼ [kwɔːts]

1¼	Quarts
1¼	夸脱

1¼夸脱

[ˌverɪ'eʃən] :

VARIATIONS	:
变体	:

变体：

[piːtʃ] ['ɑːmənd] [aɪs] [kriːm] — ['sʌbstɪtjuːt] [wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] [piːtʃ] [hɑːvz] [fɔː(r); fə(r)]

PEACH	ALMOND	ICE	CREAM	—	Substitute	1	No	.	2½	can	peach	halves	for
桃	杏仁	冰	奶油	—	代替	1	不	.	2½	能	桃	一半	为了

['eɪprɪkɒts] .

apricots	.
杏子	.

桃子杏仁冰淇淋——用 1 罐 2½ 号桃子半罐装代替杏子。

[rɪ'djuːs] ['ʃʊgə(r)][tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ¼ ['tiːspuːn] ['ɑːmənd]['ekstrækt; ɪk'strækt]

Reduce	sugar	to	2	tablespoons	and	add	¼	teaspoon	almond	extract
减少	糖	到	2	汤匙	和	添加	¼	茶匙	杏仁	提炼

[tuː; tə] [piːtʃ] [pʌlp] .

to	peach	pulp	.
到	桃	纸浆	.

将糖减至 2 汤匙，并在桃肉中加入 ¼ 茶匙杏仁提取物。

[prə'siːd] [æz; əz] [ə'bʌv] .

Proceed	as	above	.
继续	作为	多于	.

按上述步骤操作。

1¼ [kwɔːts]

1¼	Quarts
1¼	夸脱

1¼夸脱

[peə(r)] [mɪnt] [aɪs] [kriːm] — ['sʌbstɪtjuːt] [wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən][peə(r)] [hɑːvz] [fɔː(r); fə(r)]['eɪprɪkɒts] .

PEAR	MINT	ICE	CREAM	—	Substitute	1	No	.	2½	can	pear	halves	for	apricots	.
梨	薄荷	冰	奶油	—	代替	1	不	.	2½	能	梨	一半	为了	杏子	.

梨薄荷冰淇淋——用 1 罐 2½ 号梨半罐代替杏子。

[əˈmɪt] [ˈʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː ˈdiː] [sɪks] [tuː; tə] [eit] [drɒps] [mɪnt] [ˈekstrækt; ɪkˈstrækt] [tuː; tə] [peə(r)] [pʌlp] .

Omit	**sugar**	**and**	**add**	**6**	**to**	**8**	**drops**	**mint**	**extract**	**to**	**pear**	**pulp**	**.**
忽略	糖	和	添加	6	到	8	滴	薄荷	提炼	到	梨	纸浆	.

不加糖，在梨果肉中加入 6 至 8 滴薄荷提取物。

[prəˈsiːd] [æz; əz] [əˈbʌv] .

Proceed	**as**	**above**	**.**
继续	作为	多于	.

按上述步骤操作。

[sɜːv] [wɪð] [ˈtʃɒklət] [sɔːs] .

Serve	**with**	**chocolate**	**sauce**	**.**
服务	和	巧克力	酱	.

佐以巧克力酱食用。

1¼ [kwɔːts]

1¼	**Quarts**
1¼	夸脱

1¼夸脱

[ˈkɒfi] [mɪlk] [ʃeɪk]

COFFEE	**MILK**	**SHAKE**
咖啡	牛奶	摇

咖啡奶昔

[wʌn] [kʌp] [kəʊld] [mɪlk]

1	**cup**	**cold**	**milk**
1	杯子	寒冷的	牛奶

杯冷牛奶

½ [kʌp] [kəʊld] , [strɒŋ] [ˈkɒfi]

½	**cup**	**cold**	**,**	**strong**	**coffee**
½	杯子	寒冷的	,	强的	咖啡

半杯冰镇浓咖啡

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈʃʊgə(r)]

1	**tablespoon**	**sugar**
1	汤匙	糖

1汤匙糖

[ˈsɪnəmən]

cinnamon
肉桂

肉桂

[kəmˈbaɪn] [mɪlk] , [ˈkɒfi] [ænd; ənd] [ˈʃʊgə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈʃeɪkə(r)] [ɔː(r)] [ˈtaɪtli] [ˈkʌvəd] [dʒɑː(r)] [ænd; ənd]

Combine	**milk**	**,**	**coffee**	**and**	**sugar**	**in**	**a**	**shaker**	**or**	**tightly**	**covered**	**jar**	**and**
结合	牛奶	,	咖啡	和	糖	在	一个	摇晃器	或者	紧紧	涵盖	罐	和

[ʃeɪk] [ʌnˈtɪl] [wel] [ˈblendɪd] .

shake	**until**	**well**	**blended**	**.**
摇	直到	出色地	混合	.

将牛奶、咖啡和糖放入摇杯或密封罐中，摇晃至充分混合。

[sɜːv] [ɪˈmiːdiətli] .

Serve	**immediately**	**.**
服务	立即地	.

立即食用。

['frɒstɪd] ['kɒfi] [mɪlk] [ʃeɪk] — [ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp] [və'nɪlə] [aɪs] [kriːm] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'bʌv] [ɪn'griːdiənts]

Frosted	**Coffee**	**Milk**	**Shake**	**—**	**add**	**¼**	**cup**	**vanilla**	**ice**	**cream**	**to**	**the**	**above**	**ingredients**
磨砂	咖啡	牛奶	摇	—	添加	¼	杯子	香草	冰	奶油	到	这	多于	原料

[ænd; ənd] [ʃeɪk] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .

and	**shake**	**until**	**well**	**blended**	**.**
和	摇	直到	出色地	混合	.

冰霜咖啡奶昔——将 ¼ 杯香草冰淇淋加入上述配料中，摇匀即可。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] [wɪð] [ə; eɪ] [dæʃ] [ɒv; əv] ['sɪnəmən] .

Serve	**immediately**	**with**	**a**	**dash**	**of**	**cinnamon**	**.**
服务	立即地	和	一个	短跑	的	肉桂	.

趁热食用，撒上少许肉桂粉。

[meɪks] [wʌn] [lɑːdʒ] [ɔː(r)][ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [drɪŋks]

Makes	**1**	**Large**	**or**	**2**	**Medium**	**-**	**sized**	**Drinks**
制作	1	大的	或者	2	中等的	-	尺寸	饮料

可制作1杯大杯或2杯中杯饮品

[fruːt] ['kɒkteɪl] [æm'brəʊziə]

FRUIT	**COCKTAIL**	**AMBROSIA**
水果	鸡尾酒	仙人掌

水果鸡尾酒

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən][fruːt] ['kɒkteɪl]

1	**No**	**.**	**2½**	**can**	**fruit**	**cocktail**
1	不	.	2½	能	水果	鸡尾酒

1罐2号半水果鸡尾酒

¼ [kʌp] ['hʌni]

¼	**cup**	**honey**
¼	杯子	蜂蜜

¼ 杯蜂蜜

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[ˌtuː'tuː]['miːdiəm] - [saɪzd][bə'nɑːnəz]

2	**medium**	**-**	**sized**	**bananas**
2	中等的	-	尺寸	香蕉

2根中等大小的香蕉

¾ [kʌp] [kænd] , [mɔɪst] , ['ʃredɪd] ['kəʊkəˌnʌt]

¾	**cup**	**canned**	**,**	**moist**	**,**	**shredded**	**cocoanut**
¾	杯子	罐装	,	潮湿	,	碎	椰子

¾ 杯罐装湿润椰丝

[dreɪn] [fruːt] ['kɒkteɪl] ; [rɪ'zɜːv] ½ [kʌp][dʒuːs] .

Drain	**fruit**	**cocktail**	**;**	**reserve**	**½**	**cup**	**juice**	**.**
流走	水果	鸡尾酒	;	预订	½	杯子	汁	.

将水果鸡尾酒沥干；保留半杯果汁。

[kəm'baɪn] ['hʌni] , ['lemən][dʒuːs][ænd; ənd][fruːt][dʒuːs] .

Combine	**honey**	**,**	**lemon**	**juice**	**and**	**fruit**	**juice**	**.**
结合	蜂蜜	,	柠檬	汁	和	水果	汁	.

将蜂蜜、柠檬汁和果汁混合。

[slaɪs][bə'nɑːnəz][ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ɪn][ðə; ði] ['bɒtəms] [ɒv; əv][sɪks] ['ʃɜːbət] ['dɪʃɪz] .

Slice	**bananas**	**and**	**arrange**	**in**	**the**	**bottoms**	**of**	**6**	**sherbet**	**dishes**	**.**
片	香蕉	和	安排	在	这	底部	的	6	雪葩	菜肴	.

将香蕉切片，放入6个雪葩碟底部。

[pɔː(r)] [kəm'baɪnd] [dʒuːs]['əʊvə(r)][bə'nɑːnəz] .

Pour	**combined**	**juices**	**over**	**bananas**	**.**
倒	合并	果汁	超过	香蕉	.

将混合果汁淋在香蕉上。

[tɒp] [wɪð] [fruːt] ['kɒkteɪl] ; ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['kəʊkəˌnʌt] .

Top	**with**	**fruit**	**cocktail**	**;**	**sprinkle**	**with**	**cocoanut**	**.**
顶部	和	水果	鸡尾酒	;	撒	和	椰子	.

淋上什锦水果；撒上椰丝。

[tʃɪl] ['θʌrəli] .

Chill	**thoroughly**	**.**
寒意	彻底	.

彻底冷却。

[sɪks] Servings41

6	**Servings41**
6	Servings41

6人份41

[fruːt] [dʒuːs] [kˈɒkteɪlz]

FRUIT	**JUICE**	**COCKTAILS**
水果	汁	鸡尾酒

果汁鸡尾酒

[wʌn][ɔː(r)] 1¼ [kʌps][dʒuːs] [dreɪnd] [frɒm; frəm] [kænd] [fruːt] (['piːtʃɪz] , [peəz] , ['eɪprɪkɒts] ,

1	**or**	**1¼**	**cups**	**juice**	**drained**	**from**	**canned**	**fruit**	**(**	**peaches**	**,**	**pears**	**,**	**apricots**	**,**
1	或者	1¼	杯子	汁	排水	从	罐装	水果	(	桃子	,	梨	,	杏子	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

etc	**.**	**)**
ETC	.	)

或 1¼ 杯从罐装水果（桃子、梨、杏子等）中沥出的汁液

[wʌn] [kʌp] ['dʒɪndʒə(r)] [eɪl]

1	**cup**	**ginger**	**ale**
1	杯子	姜	麦芽酒

杯姜汁汽水

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs]

2	**teaspoons**	**lemon**	**juice**
2	茶匙	柠檬	汁

2茶匙柠檬汁

[tʃɪl] [fruːt][dʒuːs][ænd; ənd]['dʒɪndʒə(r)] [eɪl] ['θʌrəli] .

Chill	**fruit**	**juice**	**and**	**ginger**	**ale**	**thoroughly**	**.**
寒意	水果	汁	和	姜	麦芽酒	彻底	.

将果汁和姜汁汽水彻底冷藏。

[wen] ['redi] [tuː; tə] [sɜːv] , [mɪks][tə'geðə(r)] ; [ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd] [sɜːv] [ɪn] [tʃɪld]

When	**ready**	**to**	**serve**	**,**	**mix**	**together**	**;**	**add**	**lemon**	**juice**	**and**	**serve**	**in**	**chilled**
什么时候	准备好	到	服务	,	混合	一起	;	添加	柠檬	汁	和	服务	在	冷藏

['kɒkteɪl] ['glɑːsɪz] .

cocktail	**glasses**	**.**
鸡尾酒	眼镜	.

准备饮用时，将所有材料混合；加入柠檬汁，倒入冰镇鸡尾酒杯中即可。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['lemən]['slaɪsɪz] , [mɪnt][ænd; ənd] ['tʃeriz] .

Garnish	**with**	**lemon**	**slices**	**,**	**mint**	**and**	**cherries**	**.**
装饰	和	柠檬	切片	,	薄荷	和	樱桃	.

用柠檬片、薄荷叶和樱桃装饰。

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]
4 **Servings**
4 份量

4人份

[ˈpaɪnæp(ə)l] [kriːm] [wɪð] [krʌntʃ] [ˈtɒpɪŋ]
PINEAPPLE **CREAM** **WITH** **CRUNCH** **TOPPING**
菠萝 奶油 和 嘎吱声 配料

菠萝奶油配脆皮

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ **cups** **milk**
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

[wʌn][θriː] - [ˌəʊ ˈzed] . [ˈpækɪdʒ] [vəˈnɪlə] [ˈpʊdɪŋ]
1 **3** **-** **oz** **.** **package** **vanilla** **pudding**
1 3 - 盎司 . 包裹 香草 布丁

包 3 盎司香草布丁

[wʌn][nəʊ] . [wʌn] [flæt] [kæn; kən] [slaɪst] [ˈpaɪnæp(ə)l]
1 **No** **.** **1** **flat** **can** **sliced** **pineapple**
1 不 . 1 平坦的 能 切片 菠萝

1号扁平罐装菠萝片

[ˈgrædʒuəli] [ˌeɪ diː ˈdiː] [mɪlk] [tuː; tə] [vəˈnɪlə] [ˈpʊdɪŋ] [ɪn] [ˈsɔːspən] .
Gradually **add** **milk** **to** **vanilla** **pudding** **in** **saucepan** **.**
逐步地 添加 牛奶 到 香草 布丁 在 平底锅 .

将牛奶慢慢倒入平底锅中的香草布丁中。

[kʊk] [ˈəʊvə(r)] [ˈmiːdiəm] [hiːt] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɒnstəntli] , [ʌnˈtɪl] [ˈmɪkstʃə(r)] [ˈθikən] [ænd; ənd] [bɔɪlz] .
Cook **over** **medium** **heat** **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **mixture** **thickens** **and** **boils** **.**
厨师 超过 中等的 热 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 和 沸腾 .

用中火烹煮，不断搅拌，直到混合物变稠并沸腾。

[kuːl] [ˈslaɪtli] .
Cool **slightly** **.**
凉爽的 轻微地 .

稍微冷却一下。

[dreɪn] [ˈpaɪnæp(ə)l] ; [rɪˈzɜːv] [dʒuːs] .
Drain **pineapple** **;** **reserve** **juice** **.**
流走 菠萝 ; 预订 汁 .

将菠萝沥干，保留汁液。

[pleɪs] [wʌn] [slaɪs] [ˈpaɪnæp(ə)l] [ɪn] [iːtʃ] [ɒv; əv] [fɔːr] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [ˈsɜːvɪŋ] [ˈdɪʃɪz] .
Place **one** **slice** **pineapple** **in** **each** **of** **4** **individual** **serving** **dishes** **.**
地方 一 片 菠萝 在 每个 的 4 个人 服务 菜肴 .

将一片菠萝分别放入 4 个单独的餐盘中。

[ˈgrædʒuəli] [ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈpaɪnæp(ə)l] [dʒuːs] [tuː; tə] [ˈpʊdɪŋ] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌnˈtɪl] [smuːð] .
Gradually **add** **pineapple** **juice** **to** **pudding** **and** **stir** **until** **smooth** **.**
逐步地 添加 菠萝 汁 到 布丁 和 搅拌 直到 光滑的 .

将菠萝汁慢慢加入布丁中，搅拌至顺滑。

[pɔː(r)] [ˈəʊvə(r)] [ˈpaɪnæp(ə)l] [ˈslaɪsɪz] .
Pour **over** **pineapple** **slices** **.**
倒 超过 菠萝 切片 .

淋在菠萝片上。

[ðɪs] [meɪ] [biː; bi] [ˈiːt(ə)n] [wɔːm] [ɔː(r)] [kəʊld] .
This **may** **be** **eaten** **warm** **or** **cold** **.**
这 可能 是 吃 温暖的 或者 寒冷的 .

这道菜可以趁热吃，也可以冷吃。

[dʒʌst] [bɪˈfɔː(r)] [ˈsɜːvɪŋ] , [ˈsprɪŋk(ə)l] [wɪð] [krʌntʃ] [ˈtɒpɪŋ] .

Just	**before**	**serving**	**,**	**sprinkle**	**with**	**Crunch**	**Topping**	**.**
只是	前	服务	,	撒	和	嘎吱声	配料	.

上菜前撒上脆脆配料。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

精选罐头食品食谱和菜单(Choice Recipes and Menus Using Canned Foods)
第4/4页

[krʌntʃ] ['tɒpɪŋ] :
CRUNCH **TOPPING** **:**
嘎吱声 配料 :

酥脆配料:

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]
2 **tablespoons** **butter**
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
2 **tablespoons** **brown** **sugar**
2 汤匙 棕色的 糖

2汤匙红糖

½ [kʌp] ['kɔːnfleɪks]
½ **cup** **cornflakes**
½ 杯子 玉米片

半杯玉米片

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [nʌts]
2 **tablespoons** **chopped** **nuts**
2 汤匙 切碎 坚果

2汤匙切碎的坚果

[melt] ['bʌtə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] [smɔːl] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [blend] .
Melt **butter** **in** **a** **small** **saucepan** **;** **add** **brown** **sugar** **and** **blend** **.**
熔化 黄油 在 一个 小的 平底锅 ; 添加 棕色的 糖 和 混合 .

在小平底锅中融化黄油；加入红糖并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kɔːnfleɪks] [ænd; ənd] [nʌts] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌn'tɪl] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɑː(r); ə(r)] [wel]
Add **cornflakes** **and** **nuts** **and** **stir** **until** **all** **ingredients** **are** **well**
添加 玉米片 和 坚果 和 搅拌 直到 全部 原料 是 出色地
[dɪ'strɪbjuːtɪd; 'dɪstrɪbjuːtɪd] .
distributed **.**
分布式 .

加入玉米片和坚果，搅拌至所有食材充分混合。

[kuːl] ; ['sprɪŋk(ə)l] ['əʊvə(r)] [tɒp] [ɒv; əv] ['paɪnæp(ə)l] [kriːm] .
Cool **;** **sprinkle** **over** **top** **of** **Pineapple** **Cream** **.**
凉爽的 ; 撒 超过 顶部 的 菠萝 奶油 .

冷却后，撒在菠萝奶油上。

[fɔːr] Servings42
4 **Servings42**
4 Servings42

4人份42

[pruːn] ['suːfleɪ] [wɪð] ['kʌstəd] [sɔːs] [ænd; ənd] ['təʊstɪd] ['ɑːməndz]
PRUNE **SOUFFLE** **WITH** **CUSTARD** **SAUCE** **AND** **TOASTED** **ALMONDS**
修剪 舒芙蕾 和 蛋奶冻 酱 和 烤过的 杏仁

西梅舒芙蕾配蛋奶沙司和烤杏仁

['suːfleɪ] :
SOUFFLE **:**
舒芙蕾 :

舒芙蕾:

[fɔːr] [eg] ['waɪts]
4 **egg** **whites**
4 蛋 白人

4个蛋清

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

[wʌn] 4¾ - [ˌəʊ 'zed] .
1 **4¾** **-** **oz** **.**
1 4¾ - 盎司 .

4¾盎司

[kæn; kən] [streɪnd] [pruːnz]
can **strained** **prunes**
能 紧张 西梅

罐装西梅

[sɔːs] :
SAUCE **:**
酱 :

酱:

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ **cups** **milk**
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
3 **tablespoons** **sugar**
3 汤匙 糖

3汤匙糖

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
⅛ **teaspoon** **salt**
⅛ 茶匙 盐

⅛茶匙盐

[fɔːr] [eg] [jəʊk]
4 **egg** **yolks**
4 蛋 蛋黄

4个蛋黄

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] ['ɑːmənd]['ekstrækt; ɪk'strækt][ɔː(r)] ½ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'strækt]
¼ **teaspoon** **almond** **extract** **or** **½** **teaspoon** **vanilla** **extract**
¼ 茶匙 杏仁 提炼 或者 ½ 茶匙 香草 提炼

¼茶匙杏仁提取物或½茶匙香草提取物

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['təʊstɪd] ['ɑːməndz]
2 **tablespoons** **chopped** **toasted** **almonds**
2 汤匙 切碎 烤过的 杏仁

2汤匙切碎的烤杏仁

['suːfleɪ] : [biːt] [eg] ['waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] .
Souffle **:** **Beat** **egg** **whites** **until** **stiff** **.**
舒芙蕾 : 打 蛋 白人 直到 僵硬的 .

舒芙蕾：将蛋白打发至硬性发泡。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['biːtɪŋ] [ʌn'tɪl] ['veri] [stɪf] .
Add **salt** **and** **sugar** **gradually** **and** **continue** **beating** **until** **very** **stiff** **.**
添加 盐 和 糖 逐步地 和 继续 殴打 直到 非常 僵硬的 .

逐渐加入盐和糖，继续搅拌至非常硬挺。

[fəʊld][ɪn] [pruːnz] ['laɪtli] .
Fold **in** **prunes** **lightly** **.**
折叠 在 西梅 轻轻 .

轻轻拌入西梅干。

[tɜːn] ['ɪntuː][æn; ən] [ʌn'griːst] 1½ - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .
Turn **into** **an** **ungreased** **1½** **-** **quart** **casserole** **.**
转动 进入 一个 未涂油的 1½ - 夸脱 沙锅 .

做成一个不抹油的1.5夸脱砂锅。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ][pæn][ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [sləʊ] ['ʌv(ə)n] (325°F .)
Place **in** **a** **pan** **of** **hot** **water** **and** **bake** **in** **a** **slow** **oven** **(** **325°F** **.** **)**
地方 在 一个 平底锅 的 热的 水 和 烤 在 一个 慢的 烤箱 (325°F .)

放入装有热水的烤盘中，然后在低温烤箱（325°F）中烘烤。

[wʌn]['aʊə(r)][ɔː(r)][ʌn'tɪl][ə; eɪ] [naɪf] [ɪn'sɜːtɪd] [ɪn][ðə; ði]['sentə(r)] ['kɒmz] [aʊt] [kliːn] ,
1 **hour** **or** **until** **a** **knife** **inserted** **in** **the** **center** **comes** **out** **clean** **,**
1 小时 或者 直到 一个 刀 插入 在 这 中心 来 出去 干净的 ,

1小时或直到插入中心的刀子拔出时刀面干净为止。

[ɔː(r)] [tɜːn] ['ɪntuː][ðə; ði][tɒp][ɒv; əv][ə; eɪ] [wel] - [griːzd] ['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)] .
or **turn** **into** **the** **top** **of** **a** **well** **-** **greased** **double** **boiler** **.**
或者 转动 进入 这 顶部 的 一个 出色地 - 涂油 双倍的 锅炉 .

或者把它放到涂满油脂的双层蒸锅的上层。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] ['sɪmərɪŋ] ['wɔːtə(r)][wʌn][tuː; tə] 1¼ ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [dʌn] .
Cover **and** **cook** **over** **simmering** **water** **1** **to** **1¼** **hours** **or** **until** **done** **.**
覆盖 和 厨师 超过 煨煮 水 1 到 1¼ 小时 或者 直到 完毕 .

盖上盖子，用小火煮 1 到 1¼ 小时，或直到煮熟。

[sɔːs] :
Sauce **:**
酱 :

酱：

[kəm'baɪn] [mɪlk] , ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][sɔːlt][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [skɔːld] .
Combine **milk** **,** **sugar** **and** **salt** **in** **a** **saucepan** **;** **scald** **.**
结合 牛奶 , 糖 和 盐 在 一个 平底锅 ; 烫伤 .

将牛奶、糖和盐放入平底锅中；加热至沸腾。

[biːt] [eg] [jəʊk] [wel] ; [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)][ænd; ənd] [blend] .
Beat **egg** **yolks** **well** **;** **add** **flour** **and** **blend** **.**
打 蛋 蛋黄 出色地 ; 添加 面粉 和 混合 .

将蛋黄打散；加入面粉并搅拌均匀。

['sləʊli] [stɜː(r)][ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði] [hɒt] [mɪlk]['ɪntuː] [eg] [jəʊk] ,
Slowly **stir** **a** **small** **amount** **of** **the** **hot** **milk** **into** **egg** **yolks** **,**
缓慢地 搅拌 一个 小的 数量 的 这 热的 牛奶 进入 蛋 蛋黄 ,

将少量热牛奶慢慢搅拌到蛋黄中，

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [eg] ['mɪkstʃə(r)][tuː; tə][rɪ'meɪndə(r)][ɒv; əv] [mɪlk] .

then	**add**	**egg**	**mixture**	**to**	**remainder**	**of**	**milk**	**.**
然后	添加	蛋	混合物	到	余	的	牛奶	.

然后将蛋液加入剩余的牛奶中。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [kəʊts] [spuːn] .

Cook	**over**	**low**	**heat**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**coats**	**spoon**	**.**
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	外套	勺子	.

小火慢煮，不断搅拌，直到混合物能挂在勺子上。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[kuːl] .

Cool	**.**
凉爽的	.

凉爽的。

[ˌeɪ diː 'diː]['ɑːmənd][ɔː(r)] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'strækt][ænd; ənd] [tʃɪl] .

Add	**almond**	**or**	**vanilla**	**extract**	**and**	**chill**	**.**
添加	杏仁	或者	香草	提炼	和	寒意	.

加入杏仁或香草精，冷藏。

[wen] ['suːfleɪ] [ɪz] [dʌn] [sɜːv] [ɪ'miːdiətli] [wɪð] ['kʌstəd] [sɔːs] .

When	**souffle**	**is**	**done**	**serve**	**immediately**	**with**	**custard**	**sauce**	**.**
什么时候	舒芙蕾	是	完毕	服务	立即地	和	蛋奶冻	酱	.

舒芙蕾烤好后立即佐以蛋奶沙司食用。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃɒpt] ['ɑːməndz] .

Sprinkle	**with**	**chopped**	**almonds**	**.**
撒	和	切碎	杏仁	.

撒上杏仁碎。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] [s'ɜːvɪŋz]

4	**to**	**5**	**Servings**
4	到	5	份量

4至5人份

['æpəlˌsɔːs] [bred] ['pʊdɪŋ]

APPLESAUCE	**BREAD**	**PUDDING**
苹果酱	面包	布丁

苹果酱面包布丁

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['æpəlˌsɔːs]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**applesauce**
1	不	.	2	能	苹果酱

罐 2 号苹果酱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**teaspoon**	**lemon**	**juice**
1	茶匙	柠檬	汁

1茶匙柠檬汁

½ [kʌp] ['siːdləs] ['reɪzɪnz]

½	**cup**	**seedless**	**raisins**
½	杯子	无籽	葡萄干

半杯无籽葡萄干

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]

1	**tablespoon**	**butter**
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[fɔːr]['slaɪsɪz] [deɪ] - [əʊld] [bred]
4 slices day - old bread
4 切片 天 - 老的 面包

4片隔夜面包

¾ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
¾ teaspoon cinnamon
¾ 茶匙 肉桂

¾茶匙肉桂

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
2 tablespoons sugar
2 汤匙 糖

2汤匙糖

[kəm'baɪn] ['æpəlˌsɔːs] ,
Combine applesauce ,
结合 苹果酱 ,

将苹果酱、

['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [pleɪs] [hɑːf] [ɒv; əv] [ðɪs] ['mɪkstʃə(r)] [ɪn] [ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [ə; eɪ]
lemon juice and raisins and place half of this mixture in the bottom of a
柠檬 汁 和 葡萄干 和 地方 一半 的 这 混合物 在 这 底部 的 一个
[griːzd] [wʌn] - [kwɔːt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
greased 1 - quart baking dish .
涂油 1 - 夸脱 烘烤 盘子 .

将柠檬汁和葡萄干混合，然后将一半混合物放入抹了油的 1 夸脱烤盘底部。

['bʌtə(r)] [bred] [ænd; ənd] [kʌt] [θriː] ['slaɪsɪz] [ɪn] [smɔːl] [kjuːbz] [ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [slaɪs] [ɪn] [fɔːr]
Butter bread and cut 3 slices in small cubes and the remaining slice in 4
黄油 面包 和 切 3 切片 在 小的 立方体 和 这 其余的 片 在 4
['traɪˌæŋgl] .
triangles .
三角形 .

在面包上涂上黄油，将 3 片面包切成小方块，将剩下的一片面包切成 4 个三角形。

[pleɪs] [ðə; ði] [bred] [kjuːbz] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['æpəlˌsɔːs] ['mɪkstʃə(r)] .
Place the bread cubes on top of the applesauce mixture .
地方 这 面包 立方体 在 顶部 的 这 苹果酱 混合物 .

将面包丁放在苹果酱混合物上面。

[mɪks] [tə'geðə(r)] ['sɪnəmən] [ænd; ənd] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [hɑːf] [ɒv; əv] [ðɪs] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] [bred]
Mix together cinnamon and sugar and sprinkle half of this over the bread
混合 一起 肉桂 和 糖 和 撒 一半 的 这 超过 这 面包
[kjuːbz] .
cubes .
立方体 .

将肉桂和糖混合在一起，然后将一半的混合物撒在面包丁上。

[tɒp] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['æpəlˌsɔːs] ['mɪkstʃə(r)] [ænd; ənd] [ðen] [wɪð] [bred] ['traɪˌæŋgl] , ['pʊʃɪŋ]
Top with remaining applesauce mixture and then with bread triangles , pushing
顶部 和 其余的 苹果酱 混合物 和 然后 和 面包 三角形 , 推动
[ðem; ðəm] [daʊn] ['slaɪtli] ['ɪntuː] ['æpəlˌsɔːs] ['mɪkstʃə(r)] .
them down slightly into applesauce mixture .
他们 向下 轻微地 进入 苹果酱 混合物 .

在上面铺上剩余的苹果酱混合物，然后放上面包三角，轻轻地将它们压入苹果酱混合物中。

['sprɪŋk(ə)l] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['sɪnəmən] - ['ʃʊgə(r)] ['mɪkstʃə(r)] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] ['pʊdɪŋ] .
Sprinkle the remaining cinnamon - sugar mixture over the pudding .
撒 这 其余的 肉桂 - 糖 混合物 超过 这 布丁 .

将剩余的肉桂糖混合物撒在布丁上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (350°F .) 30 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[ə'laʊ] [tu:; tə] [ku:l] [bɪ'fɔ:(r)] ['sɜ:vɪŋ] .
Allow to cool before serving .
允许 到 凉爽的 前 服务 .

待冷却后再食用。

['swi:tnd] [wɪpt] [kri:m] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [æz; əz][ə; eɪ] ['tɒpɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Sweetened whipped cream may be used as a topping , if desired .
加糖 鞭打 奶油 可能 是 用过的 作为 一个 配料 , 如果 想要的 .

如果需要，可以使用加糖的鲜奶油作为配料。

[fɔ:r][tu:; tə][faɪv] Servings43
4 to 5 Servings43
4 到 5 Servings43

4至5人份43

['ɒrɪndʒ] ['mʌfɪn]
ORANGE MUFFINS
橙子 松饼

橙子松饼

1½ [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]
1½ cups sifted flour
1½ 杯子 筛过的 面粉

1.5 杯过筛面粉

[θri:] ['ti:spu:n] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
3 teaspoons baking powder
3 茶匙 烘烤 粉末

3茶匙泡打粉

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

¼ [kʌp] ['ʃɔ:tnɪŋ]
¼ cup shortening
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
¼ cup sugar
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[ˌtu:'tu:] [egz]
2 eggs
2 鸡蛋

2个鸡蛋

½ [kʌp] [kænd] , [ˌʌn'swi:tnd] ['ɒrɪndʒ] [dʒu:s]
½ cup canned , unsweetened orange juice
½ 杯子 罐装 , 无糖 橙子 汁

半杯罐装无糖橙汁

[sɪft] [tə'geðə(r)] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)][ænd; ənd][sɔ:lt] .
Sift together flour , baking powder and salt .
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 和 盐 .

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kriːm] ['ʃɔːtnɪŋ] ; [ˌeɪ diː 'diː]['ʃʊgə(r)]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kriːm] [tə'geðə(r)] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd]

Cream	shortening	;	add	sugar	gradually	and	cream	together	until	light	and
奶油	缩短	;	添加	糖	逐步地	和	奶油	一起	直到	光	和

['flʌfi] .

fluffy	.
蓬松的	.

将起酥油打发；逐渐加入糖，搅拌至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [ænd; ənd] [biːt] [wel] .

Add	eggs	and	beat	well	.
添加	鸡蛋	和	打	出色地	.

加入鸡蛋并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] [ɔːl'tɜːnətli] [wɪð] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] , [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [æt; ət][ə; eɪ] [taɪm] ,

Add	orange	juice	alternately	with	dry	ingredients	,	a	small	amount	at	a	time	,
添加	橙子	汁	交替	和	干燥	原料	,	一个	小的	数量	在	一个	时间	,

将橙汁与干料交替加入，每次少量添加。

['biːtɪŋ] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

beating	after	each	addition	until	smooth	.
殴打	后	每个	添加	直到	光滑的	.

每次加入后都要搅拌至顺滑。

[beɪk] [ɪn] [griːzd] ['mʌfɪn] [pænz][ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] (450°F .) - ['mɪnɪts] .

Bake	in	greased	muffin	pans	in	a	hot	oven	(	450°F	.	)	20	minutes	.
烤	在	涂油	松饼	平底锅	在	一个	热的	烤箱	(	450°F	.	)	-	分钟	.

在抹了油的松饼模具中，放入预热至 450°F 的烤箱烘烤 20 分钟。

- ['miːdiəm] - [saɪzd] ['mʌfɪn]

12	Medium	-	sized	Muffins
-	中等的	-	尺寸	松饼

12个中等大小的松饼

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] [paɪ]

PINEAPPLE	MERINGUE	PIE
菠萝	蛋白酥皮	馅饼

菠萝蛋白酥皮派

¼ [kʌp] ['kɔːnstɑːtʃ]

¼	cup	cornstarch
¼	杯子	玉米淀粉

¼ 杯玉米淀粉

¾ [kʌp]['ʃʊgə(r)]

¾	cup	sugar
¾	杯子	糖

¾ 杯糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[θriː] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

3	eggs	,	separated
3	鸡蛋	,	分开

3个鸡蛋，分开

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [ˌʌn'swiːtnd] ['paɪnæp(ə)l][dʒuːs]

1	No	.	2	can	unsweetened	pineapple	juice
1	不	.	2	能	无糖	菠萝	汁

1罐2号无糖菠萝汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]
1 **tablespoon** **butter**
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

[wʌn][eit] - [ɪntʃ] [beɪkt] [paɪ] [ʃel]
1 **8** **-** **inch** **baked** **pie** **shell**
1 8 - 英寸 烘焙 馅饼 壳

个 8 英寸烤派皮

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
6 **tablespoons** **sugar**
6 汤匙 糖

6汤匙糖

[dæʃ] [ɒv; əv][sɔːlt]
dash **of** **salt**
短跑 的 盐

少许盐

[mɪks][tə'geðə(r)] ['kɔːnstɑːtʃ] , ¾ [kʌp]['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] .
Mix **together** **cornstarch** **,** **¾** **cup** **sugar** **and** **½** **teaspoon** **salt** **in** **a** **saucepan** **.**
混合 一起 玉米淀粉 , ¾ 杯子 糖 和 ½ 茶匙 盐 在 一个 平底锅 .

将玉米淀粉、3/4 杯糖和 1/2 茶匙盐放入平底锅中混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [eg] [jəʊk] [ænd; ənd][blend] ['θʌrəli] .
Add **egg** **yolks** **and** **blend** **thoroughly** **.**
添加 蛋 蛋黄 和 混合 彻底 .

加入蛋黄并充分搅拌。

['grædʒuəli][stɜː(r)][ɪn]['paɪnæp(ə)l][dʒuːs] .
Gradually **stir** **in** **pineapple** **juice** **.**
逐步地 搅拌 在 菠萝 汁 .

慢慢倒入菠萝汁并搅拌。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] .
Cook **over** **low** **heat** **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **mixture** **thickens** **.**
厨师 超过 低的 热 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 .

用小火慢煮，不断搅拌，直到混合物变稠。

[ˌeɪ diː 'diː]['bʌtə(r)] .
Add **butter** **.**
添加 黄油 .

加入黄油。

[kuːl] .
Cool **.**
凉爽的 .

凉爽的。

[tɜːn] ['ɪntuː]['peɪstri] [ʃel] .
Turn **into** **pastry** **shell** **.**
转动 进入 糕点 壳 .

做成酥皮。

[tɒp] [wɪð] [ə; eɪ] [mə'ræŋ] [prɪ'peəd] [baɪ] ['biːtɪŋ] [eg] ['waɪts] [wɪð] [sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)]
Top **with** **a** **meringue** **prepared** **by** **beating** **egg** **whites** **with** **6** **tablespoons** **of** **sugar**
顶部 和 一个 蛋白酥皮 准备 经过 殴打 蛋 白人 和 6 汤匙 的 糖
[ænd; ənd][sɔːlt] .
and **salt** **.**
和 盐 .

顶部放上一层蛋白霜，蛋白霜是用 6 汤匙糖和盐将蛋清打发而成的。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (400°F .)
Bake in a moderately hot oven (400°F .)
烤 在 一个 中等程度 热的 烤箱 (400°F .)

在温度适中的烤箱（400°F）中烘烤。

[sɪks] ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [mə'ræŋ] [braʊnz] .
6 minutes or until meringue browns .
6 分钟 或者 直到 蛋白酥皮 棕色 .

6分钟或直到蛋白霜变成棕色。

[meɪks] [wʌn][eit] - [ɪntʃ] Pie44
Makes One 8 - inch Pie44
制作 一 8 - 英寸 Pie44

可制作一个8英寸的馅饼[44]

[əʊld] - ['fæʃ(ə)nd] ['tʃeri] ['ʃɔːtkeɪk]
OLD - FASHIONED CHERRY SHORTCAKES
老的 - 造型 樱桃 草莓蛋糕

传统樱桃酥饼

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [red] ['saʊə(r)] ['pɪtɪd] ['tʃeriz] [pækt] [ɪn]['wɔːtə(r)] [[θriː]]
1 No . 2 can red sour pitted cherries packed in water [3]
1 不 . 2 能 红色的 酸的 凹坑 樱桃 包装 在 水 [3]

1号 2罐装红酸去核樱桃（水浸）[3]

¾ [kʌp]['ʃʊgə(r)]
¾ cup sugar
¾ 杯子 糖

¾ 杯糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]
1 tablespoon cornstarch
1 汤匙 玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

¼ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
¼ teaspoon cinnamon
¼ 茶匙 肉桂

¼茶匙肉桂

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]
2 cups sifted flour
2 杯子 筛过的 面粉

2杯过筛面粉

[fɔːr] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
4 teaspoons baking powder
4 茶匙 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
2 tablespoons sugar
2 汤匙 糖

2汤匙糖

¼ [kʌp] ['ʃɔːtnɪŋ]
¼ cup shortening
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

[wʌn] [eg]
1 egg
1 蛋

1个鸡蛋

[mɪlk]
milk
牛奶

牛奶

½ [kʌp] ['hevi] [kriːm]
½ cup heavy cream
½ 杯子 重的 奶油

半杯浓奶油

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]
2 teaspoons sugar
2 茶匙 糖

2茶匙糖

[dreɪn] ['tʃeriz] ; [rɪ'zɜːv] [dʒuːs] .
Drain cherries ; reserve juice .
流走 樱桃 ; 预订 汁 .

沥干樱桃汁，保留汁液。

[kəm'baɪn] ['ʃʊgə(r)] , ['kɔːnstɑːtʃ] , [ænd; ənd] ['sɪnəmən] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [stɜː(r)][ɪn] ['tʃeri] [dʒuːs] .
Combine sugar , cornstarch , and cinnamon in a saucepan ; stir in cherry juice .
结合 糖 , 玉米淀粉 , 和 肉桂 在 一个 平底锅 ; 搅拌 在 樱桃 汁 .

将糖、玉米淀粉和肉桂放入平底锅中；拌入樱桃汁。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] [ænd; ənd] [kliə] .
Cook , stirring constantly , until mixture thickens and clears .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 和 清除 .

不断搅拌烹煮，直至混合物变稠且清澈。

[ˌeɪ diː 'diː] ['tʃeriz] [ænd; ənd] [tʃɪl] .
Add cherries and chill .
添加 樱桃 和 寒意 .

加入樱桃，冷藏。

[sɪft] [tə'geðə(r)]['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)] ; [kʌt] [ɪn] ['ʃɔːtnɪŋ] .
Sift together flour , baking powder , salt and sugar ; cut in shortening .
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 , 盐 和 糖 ; 切 在 缩短 .

将面粉、泡打粉、盐和糖一起过筛；加入起酥油。

[biːt] [eg] ['slaɪtli] [ɪn][ə; eɪ] ['meʒərɪŋ] [kʌp][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [mɪlk][tuː; tə] [meɪk] ¾ [kʌp]
Beat egg slightly in a measuring cup and add enough milk to make ¾ cup
打 蛋 轻微地 在 一个 测量 杯子 和 添加 足够的 牛奶 到 制作 ¾ 杯子
['lɪkwɪd] .
liquid .
液体 .

在量杯中将鸡蛋稍微打散，然后加入足够的牛奶，使液体总量达到四分之三杯。

[kəm'baɪn] [wɪð] ['flaʊə(r)]['mɪkstʃə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sɒft] [dəʊ] .
Combine with flour mixture to make a soft dough .
结合 和 面粉 混合物 到 制作 一个 柔软的 面团 .

与面粉混合物混合，揉成柔软的面团。

[tɜːn] [aʊt][ɒn][ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊəd] [bɔːd] [ænd; ənd][rəʊl] ½ - [ɪntʃ] [θɪk] .

Turn	out	on	a	lightly	floured	board	and	roll	½	-	inch	thick	.
转动	出去	在	一个	轻轻	撒了面粉	木板	和	卷	½	-	英寸	厚的	.

将面团放在撒了少许面粉的案板上，擀成 ½ 英寸厚。

[kʌt] [wɪð] [ə; eɪ] ['flaʊəd] 2½ - [ɪntʃ] ['bɪskɪt] ['kʌtə(r)] .

Cut	with	a	floured	2½	-	inch	biscuit	cutter	.
切	和	一个	撒了面粉	2½	-	英寸	饼干	刀具	.

用撒了面粉的 2½ 英寸饼干模具切割。

[pleɪs] [ɒn][æn; ən] [ʌn'griːst] ['kʊki] [ʃiːt] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] (450°F .) - [tuː; tə]

Place	on	an	ungreased	cookie	sheet	and	bake	in	a	hot	oven	(	450°F	.	)	12	to
地方	在	一个	未涂油的	曲奇饼	床单	和	烤	在	一个	热的	烤箱	(	450°F	.	)	-	到

- ['mɪnɪts] .

15	minutes	.
-	分钟	.

放在未涂油的烤盘上，放入预热至 450°F 的烤箱中烘烤 12 至 15 分钟。

[splɪt] ['bɪskɪts] ; ['bʌtə(r)][ænd; ənd] [spuːn] ['tʃeri] ['mɪkstʃə(r)]['əʊvə(r)] ['bɒtəm] [hɑːf] ,

Split	biscuits	;	butter	and	spoon	cherry	mixture	over	bottom	half	,
分裂	饼干	;	黄油	和	勺子	樱桃	混合物	超过	底部	一半	,

将饼干掰开；在下半块饼干上涂抹黄油，再用勺子舀上樱桃混合物。

['kʌvə(r)] [wɪð] [tɒp][hɑːf][ænd; ənd] [spuːn] [mɔː(r)] ['tʃeri] ['mɪkstʃə(r)]['əʊvə(r)] [ðɪs] .

cover	with	top	half	and	spoon	more	cherry	mixture	over	this	.
覆盖	和	顶部	一半	和	勺子	更多的	樱桃	混合物	超过	这	.

盖上上半部分，再在上面舀入更多樱桃混合物。

[biːt] [kriːm] [ænd; ənd]['grædʒuəli][ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)] ; [kən'tɪnjuː] ['biːtɪŋ] [ʌn'tɪl] [stɪf] .

Beat	cream	and	gradually	add	2	teaspoons	sugar	;	continue	beating	until	stiff	.
打	奶油	和	逐步地	添加	2	茶匙	糖	;	继续	殴打	直到	僵硬的	.

将奶油打发，逐渐加入 2 茶匙糖；继续打发至硬性发泡。

[sɜːv] [ɒn][tɒp][ɒv; əv] ['ʃɔːtkeɪk] .

Serve	on	top	of	shortcakes	.
服务	在	顶部	的	草莓蛋糕	.

淋在酥饼上即可。

[sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['ʃɔːtkeɪk]

6	Individual	Shortcakes
6	个人	草莓蛋糕

6 个独立包装的草莓酥饼

[[θriː]] ['tʃeriz] [pækt] [ɪn] ['hevi] ['sɪrəp] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjuːtɪd] .

[	3	]	Cherries	packed	in	heavy	syrup	may	be	substituted	.
[	3	]	樱桃	包装	在	重的	糖浆	可能	是	替代	.

[3]可以用糖水浸泡的樱桃代替。

[rɪ'djuːs] ['ʃʊgə(r)][tuː; tə] ½ [kʌp] .

Reduce	sugar	to	½	cup	.
减少	糖	到	½	杯子	.

减少糖的用量至半杯。

[nəʊt] : [ˌtuː'tuː][kʌps] [prɪ'peəd] ['bɪskɪt] [mɪks] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjuːtɪd] [fɔː(r); fə(r)]['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ]

Note	:	2	cups	prepared	biscuit	mix	may	be	substituted	for	flour	,	baking
笔记	:	2	杯子	准备	饼干	混合	可能	是	替代	为了	面粉	,	烘烤

['paʊdə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['ʃɔːtnɪŋ] .

powder	,	salt	and	shortening	.
粉末	,	盐	和	缩短	.

注：可用 2 杯预拌饼干粉代替面粉、泡打粉、盐和起酥油。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈʃʊgə(r)][tuː; tə] [ˈbɪskɪt] [mɪks] .

Add	**the**	**2**	**tablespoons**	**sugar**	**to**	**biscuit**	**mix**	**.**
添加	这	2	汤匙	糖	到	饼干	混合	.

将2汤匙糖加入饼干面糊中。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ɪˈnʌf] [mɪlk][tuː; tə] [eg] [tuː; tə] [meɪk] ⅔ [kʌp][ˈlɪkwɪd] .

Add	**enough**	**milk**	**to**	**egg**	**to**	**make**	**⅔**	**cup**	**liquid**	**.**
添加	足够的	牛奶	到	蛋	到	制作	⅔	杯子	液体	.

加入足够的牛奶到鸡蛋中，使液体总量达到 ⅔ 杯。

[prəˈsiːd] [æz; əz] [əˈbʌv] .

Proceed	**as**	**above**	**.**
继续	作为	多于	.

按上述步骤操作。

[ˈgreɪpfruːt] [səˈpraɪz] [ˈsæləd]

GRAPEFRUIT	**SURPRISE**	**SALAD**
柚子	惊喜	沙拉

葡萄柚惊喜沙拉

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [ˈgreɪpfruːt] [ˈsegmənts; segˈments]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**grapefruit**	**segments**
1	不	.	2	能	柚子	片段

1号罐装2瓣葡萄柚

[wʌn][θriː] - [ˌəʊ ˈzed] . [ˈpækɪdʒ] [ˈɒrɪndʒ] [ɔː(r)][ˈlemən] - [ˈfleɪvəd] [ˈdʒelətɪn] [dɪˈzɜːt]

1	**3**	**-**	**oz**	**.**	**package**	**orange**	**or**	**lemon**	**-**	**flavored**	**gelatin**	**dessert**
1	3	-	盎司	.	包裹	橙子	或者	柠檬	-	调味	明胶	甜点

包 3 盎司装橙味或柠檬味果冻甜点

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈʃʊgə(r)]

2	**tablespoons**	**sugar**
2	汤匙	糖

2汤匙糖

⅛ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

⅛	**teaspoon**	**salt**
⅛	茶匙	盐

⅛茶匙盐

[sɪks][tuː; tə][ˈsɛvən][ˌmærəˈʃiːnəʊ; ˌmærəˈskiːnəʊ] [ˈtʃeriz]

6	**to**	**7**	**maraschino**	**cherries**
6	到	7	樱桃酒	樱桃

6到7颗马拉斯奇诺樱桃

½ [θriː] - [ˌəʊ ˈzed] . [ˈpækɪdʒ] [kriːm] [tʃiːz]

½	**3**	**-**	**oz**	**.**	**package**	**cream**	**cheese**
½	3	-	盎司	.	包裹	奶油	奶酪

半包（3盎司）奶油奶酪

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˌmeɪəˈneɪz]

2	**tablespoons**	**mayonnaise**
2	汤匙	蛋黄酱

2汤匙蛋黄酱

[dreɪn] [ˈgreɪpfruːt] [ˈsegmənts; segˈments] , [rɪˈzɜːvɪŋ] [dʒuːs] .

Drain	**grapefruit**	**segments**	**,**	**reserving**	**juice**	**.**
流走	柚子	片段	,	预订	汁	.

将西柚果肉沥干，保留果汁。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [səˈfɪʃ(ə)nt] [ˈwɔːtə(r)][tuː; tə][dʒuːs][tuː; tə] [meɪk] [ˌtuːˈtuː][kʌps][ˈlɪkwɪd] ; [hiːt] [tuː; tə] [ˈbɔɪlɪŋ] [pɔɪnt]

Add	sufficient	water	to	juice	to	make	2	cups	liquid	;	heat	to	boiling	point
添加	充足的	水	到	汁	到	制作	2	杯子	液体	;	热	到	沸腾	观点

.

:

.

在果汁中加入足够的水，使液体总量达到 2 杯；加热至沸腾。

[pɔː(r)]['əʊvə(r)]['dʒelətɪn] [dɪ'zɜːt] , [tuː; tə] [wɪtʃ] ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][sɔːlt][hæv; həv] [biːn] ['ædɪd] , [ænd; ənd]

Pour	over	gelatin	dessert	,	to	which	sugar	and	salt	have	been	added	,	and
倒	超过	明胶	甜点	,	到	哪个	糖	和	盐	有	到过	额外	,	和

[stɜː(r)] [ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .

stir	until	dissolved	.
搅拌	直到	溶解	.

将糖和盐加入明胶甜点中，然后倒入明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] ['θɪkən] .

Chill	until	mixture	begins	to	thicken	.
寒意	直到	混合物	开始	到	加厚	.

冷藏至混合物开始变稠。

[kʌt] ['tʃeriz] ['pet(ə)l] ['fæʃ(ə)n] [baɪ] ['kwɔːtərɪŋ] [æt; ət] [stem] [end][ænd; ənd] ['kʌtɪŋ] ['ɔːlməʊst][tuː; tə]

Cut	cherries	petal	fashion	by	quartering	at	stem	end	and	cutting	almost	to
切	樱桃	花瓣	时尚	经过	四分之一	在	干	结尾	和	切割	几乎	到

['sentə(r)] .

center	.
中心	.

将樱桃切成花瓣状，从果蒂处切成四份，然后切到几乎中心的位置。

[pleɪs] [wʌn][ɪn][ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [iːtʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊld] , ['spredɪŋ] [aʊt][ðə; ði][pet(ə)lz] .

Place	one	in	the	bottom	of	each	individual	mold	,	spreading	out	the	petals	.
地方	一	在	这	底部	的	每个	个人	模具	,	传播	出去	这	花瓣	.

将一片花瓣放在每个模具的底部，展开花瓣。

['sɒfn] [kriːm] [tʃiːz] ; [ˌeɪ diː 'diː] [ˌmeɪə'neɪz] [ænd; ənd][blend] .

Soften	cream	cheese	;	add	mayonnaise	and	blend	.
软化	奶油	奶酪	;	添加	蛋黄酱	和	混合	.

将奶油奶酪软化；加入蛋黄酱并搅拌均匀。

[rəʊl]['ɪntuː] [bɔːlz] [ænd; ənd] [pleɪs] [wʌn][ɪn][ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv] [iːtʃ] ['tʃeri] .

Roll	into	balls	and	place	one	in	the	center	of	each	cherry	.
卷	进入	球	和	地方	一	在	这	中心	的	每个	樱桃	.

将面团搓成球状，然后将一个球放在每颗樱桃的中心。

[laɪn] [məʊldz] [wɪð] ['greɪpfruːt] ['segmənts; seg'ments] .

Line	molds	with	grapefruit	segments	.
线	模具	和	柚子	片段	.

在模具底部铺上葡萄柚瓣。

[pɔː(r)] ['slaɪtli] ['θɪkənd] ['dʒelətɪn] ['keəfəli] ['əʊvə(r)] ['greɪpfruːt] [ænd; ənd] [tʃiːz] .

Pour	slightly	thickened	gelatin	carefully	over	grapefruit	and	cheese	.
倒	轻微地	增稠	明胶	小心	超过	柚子	和	奶酪	.

将略微浓稠的明胶小心地浇在葡萄柚和奶酪上。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['ʌn'məʊld][ænd; ənd] ['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['wɔːtəkres] [ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] [fruːt]['sæləd] ['dresɪŋ] .

Unmold	and	garnish	with	watercress	and	serve	with	fruit	salad	dressing	.
脱模	和	装饰	和	西洋菜	和	服务	和	水果	沙拉	敷料	.

脱模后，用西洋菜装饰，佐以水果沙拉酱即可食用。

[sɪks][tuː; tə]['sɛvən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] Molds45

6	to	7	Individual	Molds45
6	到	7	个人	Molds45

6至7个独立模具45

['tʃɒklət] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [keɪk]

CHOCOLATE	REFRIGERATOR	CAKE
巧克力	冰箱	蛋糕

巧克力冰箱蛋糕

½ [kʌp] [kænd] ['tʃɒklət] ['sɪrəp]

½	cup	canned	chocolate	syrup
½	杯子	罐装	巧克力	糖浆

半杯罐装巧克力糖浆

[θriː] [egz] ，['sepəreɪtɪd]

3	eggs	,	separated
3	鸡蛋	，	分开

3个鸡蛋，分开

¼ ['tiːspuːn] ['ɑːmənd]['ekstrækt; ɪk'strækt]

¼	teaspoon	almond	extract
¼	茶匙	杏仁	提炼

¼茶匙杏仁提取物

[wʌn][kʌp] ['hevi] [kriːm]

1	cup	heavy	cream
1	杯子	重的	奶油

杯浓奶油

- ['leɪdi] ['fɪŋgəz] ，[splɪt] ，[ɔː(r)][left] - ['əʊvə(r)] [keɪk]

12	lady	fingers	,	split	,	or	left	-	over	cake
-	女士	手指	，	分裂	，	或者	左边	-	超过	蛋糕

12根手指饼干，切开的，或剩下的蛋糕

[hiːt] ['tʃɒklət] ['sɪrəp] ['əʊvə(r)][hɒt]['wɔːtə(r)] .

Heat	chocolate	syrup	over	hot	water	.
热	巧克力	糖浆	超过	热的	水	.

将巧克力糖浆隔水加热。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] ; [ˌeɪ diː 'diː] [eg] [jəʊk] ，[wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ，

Remove	from	heat	;	add	egg	yolks	,	one	at	a	time	,
消除	从	热	；	添加	蛋	蛋黄	，	一	在	一个	时间	，

从火上移开；一次加入一个蛋黄，

['biːtɪŋ] ['vɪgərəsli] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] ['slaɪtli] .

beating	vigorously	after	each	addition	until	mixture	thickens	slightly	.
殴打	大力	后	每个	添加	直到	混合物	增厚	轻微地	.

每次加入材料后都要用力搅拌，直到混合物略微变稠。

[kuːl] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['ɑːmənd]['ekstrækt; ɪk'strækt] .

Cool	and	add	almond	extract	.
凉爽的	和	添加	杏仁	提炼	.

冷却后加入杏仁提取物。

[biːt] ½ [kʌp] [kriːm] [ænd; ənd][fəʊld]['ɪntuː] ['tʃɒklət] ['mɪkstʃə(r)] .

Beat	½	cup	cream	and	fold	into	chocolate	mixture	.
打	½	杯子	奶油	和	折叠	进入	巧克力	混合物	.

将半杯鲜奶油打发，然后拌入巧克力混合物中。

[biːt] [eg] ['waɪts] [stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ] ; [fəʊld]['ɪntuː]['mɪkstʃə(r)] .

Beat	egg	whites	stiff	but	not	dry	;	fold	into	mixture	.
打	蛋	白人	僵硬的	但	不是	干燥	；	折叠	进入	混合物	.

将蛋白打发至硬性发泡但不要打干；轻轻拌入混合物中。

[laɪn] [ə; eɪ][rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)] [treɪ] [fɜːst] [wɪð] [wækst] [ˈpeɪpə(r)] [ðen] [ˈleɪdi] [ˈfɪŋgəz] [ɔː(r)] [keɪk] .

Line	**a**	**refrigerator**	**tray**	**first**	**with**	**waxed**	**paper**	**then**	**lady**	**fingers**	**or**	**cake**	**.**
线	一个	冰箱	托盘	第一的	和	打蜡	纸	然后	女士	手指	或者	蛋糕	.

先在冰箱托盘上铺一层蜡纸，再放上手指饼干或蛋糕。

[pɔː(r)][hɑːf][ðə; ði] [ˈtʃɒklət] [ˈmɪkstʃə(r)][ˈəʊvə(r)][ðə; ði] [keɪk] ; [ˈkʌvə(r)] [wɪð] [əˈnʌðə(r)][ˈleɪə(r)][ɒv; əv] [keɪk] ,

Pour	**half**	**the**	**chocolate**	**mixture**	**over**	**the**	**cake**	**;**	**cover**	**with**	**another**	**layer**	**of**	**cake**	**,**
倒	一半	这	巧克力	混合物	超过	这	蛋糕	;	覆盖	和	其他	层	的	蛋糕	,

将一半巧克力混合物倒在蛋糕上；盖上另一层蛋糕。

[ðen] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈtʃɒklət] [ˈmɪkstʃə(r)][ænd; ənd][tɒp] [wɪð] [keɪk] .

then	**remaining**	**chocolate**	**mixture**	**and**	**top**	**with**	**cake**	**.**
然后	其余的	巧克力	混合物	和	顶部	和	蛋糕	.

然后加入剩余的巧克力混合物，最后盖上蛋糕。

[tʃɪl] [ɪn] [ˈfriːzɪŋ] [kəmˈpɑːtmənt] [θriː] [ˈaʊəz] [ɔː(r)][ʌnˈtɪl][fɜːm] .

Chill	**in**	**freezing**	**compartment**	**3**	**hours**	**or**	**until**	**firm**	**.**
寒意	在	冷冻	隔间	3	小时	或者	直到	公司	.

放入冷冻室冷藏3小时或直至变硬。

[wɪp] [rɪˈmeɪnɪŋ] ½ [kʌp] [kriːm] [ænd; ənd] [sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ] [ˈtɒpɪŋ] [ɒn] [keɪk] [ˈslaɪsɪz] .

Whip	**remaining**	**½**	**cup**	**cream**	**and**	**serve**	**as**	**a**	**topping**	**on**	**cake**	**slices**	**.**
鞭	其余的	½	杯子	奶油	和	服务	作为	一个	配料	在	蛋糕	切片	.

将剩余的半杯奶油打发，作为蛋糕片的浇头。

[sɪks][tuː; tə][eit] [sˈɜːvɪŋz]

6	**to**	**8**	**Servings**
6	到	8	份量

6至8人份

[ˈpaɪnæp(ə)l] [məˈræŋ] [keɪk]

PINEAPPLE	**MERINGUE**	**CAKE**
菠萝	蛋白酥皮	蛋糕

菠萝蛋白酥皮蛋糕

¾ [kʌp] [ˈsɪftɪd] [keɪk] [ˈflaʊə(r)]

¾	**cup**	**sifted**	**cake**	**flour**
¾	杯子	筛过的	蛋糕	面粉

¾ 杯过筛蛋糕粉

¾ [ˈtiːspuːn] [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdə(r)]

¾	**teaspoon**	**baking**	**powder**
¾	茶匙	烘烤	粉末

¾茶匙泡打粉

⅛ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

⅛	**teaspoon**	**salt**
⅛	茶匙	盐

⅛茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

½ [kʌp] [ˈʃʊgə(r)]

½	**cup**	**sugar**
½	杯子	糖

半杯糖

¼ [ˈtiːspuːn] [ˈgreɪtɪd] [ˈlemən] [raɪnd]

¼	**teaspoon**	**grated**	**lemon**	**rind**
¼	茶匙	磨碎的	柠檬	果皮

¼茶匙磨碎的柠檬皮

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	teaspoon	lemon	juice
1	茶匙	柠檬	汁

1茶匙柠檬汁

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]

1	No	.	2	can	crushed	pineapple
1	不	.	2	能	碎	菠萝

1号2罐碎菠萝

[ˌtuː'tuː] [eg] ['waɪts]

2	egg	whites
2	蛋	白人

2个蛋清

[dæʃ] [ɒv; əv][sɔːlt]

dash	of	salt
短跑	的	盐

少许盐

¼ [kʌp]['ʃʊgə(r)]

¼	cup	sugar
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

[sɪft] [tə'geðə(r)] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .

Sift	together	dry	ingredients	.
筛	一起	干燥	原料	.

将干性材料一起过筛。

[biːt] [egz] [ʌn'tɪl] [lait] [ænd; ənd]['lemən] - ['kʌləd] .

Beat	eggs	until	light	and	lemon	-	colored	.
打	鸡蛋	直到	光	和	柠檬	-	有色	.

将鸡蛋打至颜色变浅且呈柠檬黄色。

['grædʒuəli][ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp]['ʃʊgə(r)][tuː; tə] [egz] , ['biːtɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Gradually	add	½	cup	sugar	to	eggs	,	beating	constantly	.
逐步地	添加	½	杯子	糖	到	鸡蛋	,	殴打	不断地	.

将半杯糖慢慢加入鸡蛋中，同时不断搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][raɪnd][ænd; ənd][dʒuːs] .

Add	lemon	rind	and	juice	.
添加	柠檬	果皮	和	汁	.

加入柠檬皮和柠檬汁。

[fəʊld][ðə; ði][draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['grædʒuəli]['ɪntuː] [eg] ['mɪkstʃə(r)] .

Fold	the	dry	ingredients	gradually	into	egg	mixture	.
折叠	这	干燥	原料	逐步地	进入	蛋	混合物	.

将干性材料逐渐拌入鸡蛋混合物中。

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] [eit] - [ɪntʃ] ['leɪə(r)][pæn] .

Turn	into	a	greased	8	-	inch	layer	pan	.
转动	进入	一个	涂油	8	-	英寸	层	平底锅	.

倒入抹了油的 8 英寸多层烤盘中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	in	a	moderate	oven	(	350°F	.	)	25	to	30	minutes	.
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)	-	到	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 25 至 30 分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm][pæn][ænd; ənd] [kuːl] .

Remove	from	pan	and	cool	.
消除	从	平底锅	和	凉爽的	.

从锅中取出，放凉。

[dreɪn] ['paɪnæp(ə)l] ; [rɪ'zɜːv] [dʒuːs][fɔː(r); fə(r)] [sɔːs] .

Drain	pineapple	;	reserve	juice	for	sauce	.
流走	菠萝	;	预订	汁	为了	酱	.

将菠萝沥干；保留菠萝汁作酱料。

[pleɪs] [keɪk] [ɒn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] [ænd; ənd] [spred] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]['əʊvə(r)][ðə; ðɪ][tɒp] .

Place	cake	on	a	baking	sheet	and	spread	crushed	pineapple	over	the	top	.
地方	蛋糕	在	一个	烘烤	床单	和	传播	碎	菠萝	超过	这	顶部	.

将蛋糕放在烤盘上，并在上面铺上碎菠萝。

[prɪ'peə(r)][ə; eɪ] [mə'ræŋ] [baɪ] ['biːtɪŋ] [eg] ['waɪts] [wɪð] [dæʃ] [ɒv; əv][sɔːlt][ænd; ənd] ¼ [kʌp]['ʃʊgə(r)] .

Prepare	a	meringue	by	beating	egg	whites	with	dash	of	salt	and	¼	cup	sugar	.
准备	一个	蛋白酥皮	经过	殴打	蛋	白人	和	短跑	的	盐	和	¼	杯子	糖	.

将蛋清、少许盐和 1/4 杯糖一起打发，制成蛋白霜。

['kʌvə(r)][tɒp][ænd; ənd][saɪdz][ɒv; əv] [keɪk] [wɪð] [mə'ræŋ] .

Cover	top	and	sides	of	cake	with	meringue	.
覆盖	顶部	和	侧面	的	蛋糕	和	蛋白酥皮	.

在蛋糕顶部和侧面涂上蛋白霜。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə]['ʌv(ə)n][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (400°F .)

Return	to	oven	and	bake	in	a	moderately	hot	oven	(	400°F	.	)
返回	到	烤箱	和	烤	在	一个	中等程度	热的	烤箱	(	400°F	.	)

放回烤箱，以中等温度（400°F）烘烤。

[sɪks] ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [mə'ræŋ] [ɪz] ['laɪtli] [braʊn] .

6	minutes	or	until	meringue	is	lightly	browned	.
6	分钟	或者	直到	蛋白酥皮	是	轻轻	棕色	.

6分钟或直至蛋白霜呈浅棕色。

[sɜːv] [wɔːm] [kʌt] [ɪn] ['wedʒɪz] [wɪð] ['paɪnæp(ə)l] [sɔːs] .

Serve	warm	cut	in	wedges	with	Pineapple	Sauce	.
服务	温暖的	切	在	楔形	和	菠萝	酱	.

切成楔形，趁热佐以菠萝酱食用。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

['paɪnæp(ə)l] [sɔːs]

PINEAPPLE	SAUCE
菠萝	酱

菠萝酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]

2	tablespoons	sugar
2	汤匙	糖

2汤匙糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]

1	tablespoon	cornstarch
1	汤匙	玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

[dæʃ] [ɒv; əv][sɔːlt]

dash	of	salt
短跑	的	盐

少许盐

[ˌtuː'tuː] [eg] [jəʊk]

2	egg	yolks
2	蛋	蛋黄

2个蛋黄

[wʌn] [kʌp] ['paɪnæp(ə)l] [dʒuːs] [dreɪnd] [frɒm; frəm] [nəʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]

1	**cup**	**pineapple**	**juice**	**drained**	**from**	**No**	**.**	**2**	**can**	**crushed**	**pineapple**
1	杯子	菠萝	汁	排水	从	不	.	2	能	碎	菠萝

杯从 2 号罐装碎菠萝中沥出的菠萝汁

[kəm'baɪn] ['ʃʊgə(r)] , ['kɔːnstɑːtʃ] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] .

Combine	**sugar**	**,**	**cornstarch**	**and**	**salt**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
结合	糖	,	玉米淀粉	和	盐	在	一个	平底锅	.

将糖、玉米淀粉和盐放入平底锅中混合。

[stɜː(r)] [ɪn] [eg] [jəʊk] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Stir	**in**	**egg**	**yolks**	**and**	**beat**	**until**	**smooth**	**.**
搅拌	在	蛋	蛋黄	和	打	直到	光滑的	.

加入蛋黄，搅拌至顺滑。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] ['paɪnæp(ə)l] [dʒuːs] .

Gradually	**stir**	**in**	**pineapple**	**juice**	**.**
逐步地	搅拌	在	菠萝	汁	.

慢慢倒入菠萝汁并搅拌。

[kʊk] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] ['θikən] [ænd; ənd] [kliə] .

Cook	**over**	**medium**	**heat**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**thickens**	**and**	**clears**	**.**
厨师	超过	中等的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	和	清除	.

用中火烹煮，不断搅拌，直到混合物变稠且清澈。

[sɜːv] [wɪð] ['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] [keɪk] .

Serve	**with**	**Pineapple**	**Meringue**	**Cake**	**.**
服务	和	菠萝	蛋白酥皮	蛋糕	.

搭配菠萝蛋白酥皮蛋糕食用。

[meɪks] 1¼ [kʌps] sauce46

Makes	**1¼**	**cups**	**sauce46**
制作	1¼	杯子	sauce46

可制成 1¼ 杯酱汁[46]

[beɪkt] ['kəʊkəˌnʌt] [peə(r)]

BAKED	**COCOANUT**	**PEAR**
烘焙	椰子	梨

烤椰子梨

[wʌn] [nəʊ] . 2½ [kæn; kən] [peə(r)] [hɑːvz]

1	**No**	**.**	**2½**	**can**	**pear**	**halves**
1	不	.	2½	能	梨	一半

罐 2½ 号梨半

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

¾ [kʌp] [kænd] , [mɔɪst] , ['ʃredɪd] ['kəʊkəˌnʌt]

¾	**cup**	**canned**	**,**	**moist**	**,**	**shredded**	**cocoanut**
¾	杯子	罐装	,	潮湿	,	碎	椰子

¾ 杯罐装湿润椰丝

[dreɪn] [peəz] ; [rɪ'zɜːv] [dʒuːs] .

Drain	**pears**	**;**	**reserve**	**juice**	**.**
流走	梨	;	预订	汁	.

将梨沥干；保留梨汁。

['sprɪŋk(ə)l] [peəz] [wɪð] ['leмən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [rəʊl] [ɪn] ['kəʊkəˌnʌt] .

Sprinkle	**pears**	**with**	**lemon**	**juice**	**and**	**roll**	**in**	**cocoanut**	**.**
撒	梨	和	柠檬	汁	和	卷	在	椰子	.

将梨子淋上柠檬汁，然后裹上椰蓉。

[pleɪs] , [kʌt] [saɪd] [daʊn] , [ɒn] [ə; eɪ] [griːzd] ['kʊki] [ʃiːt] [ɔː(r)] [ɪn] [ə; eɪ] [griːzd] , ['ʃæləʊ] , ['ɒblɒŋ]

Place	**,**	**cut**	**side**	**down**	**,**	**on**	**a**	**greased**	**cookie**	**sheet**	**or**	**in**	**a**	**greased**	**,**	**shallow**	**,**	**oblong**
地方	,	切	边	向下	,	在	一个	涂油	曲奇饼	床单	或者	在	一个	涂油	,	浅的	,	长方形

['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

baking	**dish**	**.**
烘烤	盘子	.

将切面朝下放在涂了油的烤盘上，或者放在涂了油的浅长方形烤盘中。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['ʌv(ə)n] (425°F .)

Bake	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**(**	**425°F**	**.**	**)**
烤	在	一个	热的	烤箱	(	425°F	.	)

在高温烤箱（425°F/220°C）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] ['kəʊkəˌnʌt] [braʊnz] .

10	**minutes**	**or**	**until**	**cocoanut**	**browns**	**.**
-	分钟	或者	直到	椰子	棕色	.

10分钟或直到椰子变成褐色。

[sɜːv] [wɔːm] [wɪð] ['sɪnəmən] [sɔːs] .

Serve	**warm**	**with**	**Cinnamon**	**Sauce**	**.**
服务	温暖的	和	肉桂	酱	.

趁热佐以肉桂酱食用。

[eɪt] [s'ɜːvɪŋz]

8	**Servings**
8	份量

8人份

['sɪnəmən] [sɔːs]

CINNAMON	**SAUCE**
肉桂	酱

肉桂酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]

1	**tablespoon**	**cornstarch**
1	汤匙	玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

½ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

½	**teaspoon**	**cinnamon**
½	茶匙	肉桂

½茶匙肉桂

[dʒuːs] [dreɪnd] [frɒm; frəm] [wʌn] [nəʊ] . 2½ [kæn; kən] [peə(r)] [hɑːvz]

juice	**drained**	**from**	**1**	**No**	**.**	**2½**	**can**	**pear**	**halves**
汁	排水	从	1	不	.	2½	能	梨	一半

从1罐2号半梨罐头中沥出的汁液

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]

1	**tablespoon**	**butter**
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[kəm'baɪn] ['kɔːnstɑːtʃ] [ænd; ənd] ['sɪnəmən] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] .

Combine	**cornstarch**	**and**	**cinnamon**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
结合	玉米淀粉	和	肉桂	在	一个	平底锅	.

将玉米淀粉和肉桂粉放入平底锅中混合。

['sləʊli] [stɜː(r)][ɪn][peə(r)][dʒuːs] .
Slowly stir in pear juice .
缓慢地 搅拌 在 梨 汁 .

慢慢倒入梨汁并搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] [ænd; ənd] [kliə] .
Cook , stirring constantly , until mixture thickens and clears .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 和 清除 .

不断搅拌烹煮，直至混合物变稠且清澈。

[kʊk] ['dʒentli][θriː] ['mɪnɪts] .
Cook gently 3 minutes .
厨师 轻轻地 3 分钟 .

小火煮3分钟。

[ˌeɪ diː 'diː]['bʌtə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] ['meltɪd] .
Add butter and stir until melted .
添加 黄油 和 搅拌 直到 融化 .

加入黄油，搅拌至融化。

[sɜːv] [wɔːm] [ɔː(r)][kəʊld]['əʊvə(r)] [beɪkt] ['kəʊkəˌnʌt] [peəz] .
Serve warm or cold over Baked Cocoanut Pears .
服务 温暖的 或者 寒冷的 超过 烘焙 椰子 梨 .

可趁热或放凉后淋在烤椰子梨上食用。

1½ [kʌps] [sɔːs]
1½ cups Sauce
1½ 杯子 酱

1.5 杯酱汁

[peə(r)] ['kɒblə(r)]
PEAR COBBLER
梨 皮匠

梨子酥饼

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] ['bɑːtlɪt] [peə(r)] [hɑːvz]
1 No . 2½ can Bartlett pear halves
1 不 . 2½ 能 巴特利特 梨 一半

1罐2号半巴特利特梨（半个）

⅓ [kʌp] [kænd] , [ˌʌn'swiːtnd] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs]
⅓ cup canned , unsweetened orange juice
⅓ 杯子 罐装 , 无糖 橙子 汁

⅓ 杯罐装无糖橙汁

¼ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
¼ cup brown sugar
¼ 杯子 棕色的 糖

¼ 杯红糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]
1 tablespoon cornstarch
1 汤匙 玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

[fjuː] [greɪnz] [ɒv; əv][sɔːlt]
few grains of salt
很少 谷物 的 盐

几粒盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃʊgə(r)]
1 tablespoon sugar
1 汤匙 糖

1汤匙糖

[wʌn] [kʌp] [prɪ'peəd] ['bɪskɪt] [mɪks]

1	cup	prepared	biscuit	mix
1	杯子	准备	饼干	混合

杯预拌饼干粉

[sɪks] ['teɪbəlˌspu:nz] [ˌʌndaɪ'lu:tɪd; ˌʌndaɪ'lju:tɪd] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

6	tablespoons	undiluted	evaporated	milk
6	汤匙	未稀释的	蒸发	牛奶

6汤匙未稀释的淡奶

½ [kʌp] ['hevi] [kri:m] , [wɪpt] (['ɒpʃən(ə)l])

½	cup	heavy	cream	,	whipped	(	optional	)
½	杯子	重的	奶油	,	鞭打	(	选修的	)

½ 杯浓奶油，打发（可选）

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['ʃʊgə(r)]

2	tablespoons	sugar
2	汤匙	糖

2汤匙糖

[dreɪn] [peəz] [ænd; ənd] [rɪ'zɜ:v] ⅔ [kʌp] [dʒu:s] .

Drain	pears	and	reserve	⅔	cup	juice	.
流走	梨	和	预订	⅔	杯子	汁	.

将梨沥干，保留 ⅔ 杯梨汁。

[pleɪs] [peəz] [ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['ʃæləʊ] (- × [sɪks] × 1¾ - [ɪntʃ]) ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [kʌt] [saɪd] [ʌp] .

Place	pears	in	bottom	of	a	shallow	(	10	×	6	×	1¾	-	inch	)	baking	dish	,	cut	side	up	.
地方	梨	在	底部	的	一个	浅的	(	-	×	6	×	1¾	-	英寸	)	烘烤	盘子	,	切	边	向上	.

将梨放入浅烤盘（10 × 6 × 1¾ 英寸）底部，切面朝上。

[kəm'baɪn] [fru:t] [dʒu:s] , [braʊn] ['ʃʊgə(r)] , ['kɔ:nstɑ:tʃ] [ænd; ənd] [sɔ:lt] [ænd; ənd] [pɔ:(r)] ['əʊvə(r)] [peəz] .

Combine	fruit	juices	,	brown	sugar	,	cornstarch	and	salt	and	pour	over	pears	.
结合	水果	果汁	,	棕色的	糖	,	玉米淀粉	和	盐	和	倒	超过	梨	.

将果汁、红糖、玉米淀粉和盐混合，然后淋在梨上。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['ʌv(ə)n] (425°F .) [fɔ:(r); fə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Place	in	a	hot	oven	(	425°F	.	)	for	5	minutes	.
地方	在	一个	热的	烤箱	(	425°F	.	)	为了	5	分钟	.

放入预热至华氏425度的烤箱中烘烤5分钟。

[kəm'baɪn] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] ['bɪskɪt] [mɪks] [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] [tu:; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sɒft] [dəʊ] .

Combine	sugar	and	biscuit	mix	and	add	evaporated	milk	to	make	a	soft	dough	.
结合	糖	和	饼干	混合	和	添加	蒸发	牛奶	到	制作	一个	柔软的	面团	.

将糖和饼干粉混合，加入淡奶，揉成柔软的面团。

[drɒp] [ɪn] [sɪks] ['spu:nful] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] [peəz] .

Drop	in	6	spoonfuls	on	top	of	pears	.
降低	在	6	一勺	在	顶部	的	梨	.

在梨上放6勺酱汁。

[beɪk] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] [æt; ət] 425°F . [ɔ:(r)] [ʌn'tɪl] ['bɪskɪts] [ɑ:(r); ə(r)] [braʊn] .

Bake	15	to	20	minutes	longer	at	425°F	.	or	until	biscuits	are	browned	.
烤	-	到	-	分钟	更长	在	425°F	.	或者	直到	饼干	是	棕色	.

在 425°F 的温度下再烤 15 到 20 分钟，或者直到饼干变成棕色。

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] , [sɜ:v] [wɔ:m] [wɪð] ['hevi] [kri:m] [wɪpt] [wɪð] [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [ɒv; əv] ['ʃʊgə(r)] .

If	desired	,	serve	warm	with	heavy	cream	whipped	with	2	tablespoons	of	sugar	.
如果	想要的	,	服务	温暖的	和	重的	奶油	鞭打	和	2	汤匙	的	糖	.

如果需要，可趁热佐以加入 2 汤匙糖打发的浓奶油食用。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[nəʊt] : [kænd] [piːtʃ] [hɑːvz] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjuːtɪd] [fɔː(r); fə(r)] [peəz] [ɪn] [ðɪs] ['resəpi] . -

Note	:	Canned	Peach	Halves	may	be	substituted	for	pears	in	this	recipe	.	47
笔记	:	罐装	桃	一半	可能	是	替代	为了	梨	在	这	食谱	.	-

注：本食谱中可以用罐装桃子代替梨。47

[ðə; ði][kæn; kən]['əʊpənə(r)]

The	Can	Opener
这	能	开球

开罐器

[ðə; ði][kæn; kən]['əʊpənə(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪ'gɑːdɪd] [æz; əz] ['pɜːmənənt] [ɪ'kwɪpmənt] — [nɒt][æz; əz][ə; eɪ]

The	can	opener	should	be	regarded	as	permanent	equipment	—	not	as	a
这	能	开球	应该	是	认为	作为	永恒的	设备	—	不是	作为	一个

['kɪtʃɪn] ['gædʒɪt] .

kitchen	gadget	.
厨房	小工具	.

开罐器应该被视为固定设备，而不是厨房小工具。

[ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [həʊm] ['prɒbəbli] ['juːzɪz; 'juːsɪz][ə; eɪ][kæn; kən]['əʊpənə(r)][mɔː(r)] ['friːkwəntli] [ðæn; ðən]['eni]

The	average	home	probably	uses	a	can	opener	more	frequently	than	any
这	平均的	家	大概	用途	一个	能	开球	更多的	频繁地	比	任何

['ʌðə(r)] [piːs] [ɒv; əv][smɔːl] [ɪ'kwɪpmənt] [ɪn][ðə; ði] ['kɪtʃɪn] .

other	piece	of	small	equipment	in	the	kitchen	.
其他	片	的	小的	设备	在	这	厨房	.

普通家庭使用开罐器的频率可能比厨房里任何其他小型工具都高。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [d'ʌzənz] [ɒv; əv] [meɪks] [ɒv; əv][kæn; kən]['əʊpənəz][ɒn][ðə; ði] ['mɑːkɪt] ,

There	are	dozens	of	makes	of	can	openers	on	the	market	,
那里	是	几十个	的	制作	的	能	开球手	在	这	市场	,

市面上有几十种不同品牌的开罐器。

['reɪndʒɪŋ][ɪn][praɪs][frɒm; frəm][ten] [sents] [tuː; tə] ['sevrəl] [d'ɒləz] .

ranging	in	price	from	ten	cents	to	several	dollars	.
范围	在	价格	从	十	分	到	一些	美元	.

价格从十美分到几美元不等。

[sʌm; səm][ɑː(r); ə(r)] [meɪd] [tuː; tə][biː; bi] [ə'tætʃt] [tuː; tə][ðə; ði][wɔːl] — ['ʌðə(r)z][ɑː(r); ə(r)] " [hænd] "

Some	are	made	to	be	attached	to	the	wall	—	others	are	"	hand	"
一些	是	制成	到	是	随附的	到	这	墙	—	其他的	是	"	手	"

['əʊpənəz] .

openers	.
开球手	.

有些是设计用来固定在墙上的——有些是"手动"开启器。

[wɒt'evə(r)] [taɪp] ['əʊpənə(r)][juː; jʊ][prɪ'fɜː(r)] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][ɪn'sɪst][ɒn] [gʊd] [pə'fɔːməns] .

Whatever	type	opener	you	prefer	,	you	should	insist	on	good	performance	.
任何	类型	开球	你	更喜欢	,	你	应该	坚持	在	好的	表现	.

无论你喜欢哪种类型的开场白，都应该坚持良好的表现。

[rɪ'kwaɪərmənts] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [gʊd] [kæn; kən] Opener1 .

Requirements	for	a	Good	Can	Opener1	.
要求	为了	一个	好的	能	Opener1	.

一个好的开罐器需要具备以下条件：1.

['əʊpən][ðə; ði][kæn; kən] ['iːzəli] . [ˌtuː'tuː] .

Open	the	can	easily	.	2	.
打开	这	能	容易地	.	2	.

1. 轻松打开罐头。2.

['əʊpən]['aɪðə(r)][ə; eɪ] [raʊnd] [ɔ:(r)] ['ɒblɒŋ] [kæn; kən] . [θri:] .

Open	either	a	round	or	oblong	can	.	3	.
打开	任何一个	一个	圆形的	或者	长方形	能	.	3	.

打开圆形或椭圆形罐头。3.

[li:v] [ə; eɪ] [smu:ð] [nɒt][ə; eɪ]['dʒægɪd] [edʒ] .

Leave	a	smooth	not	a	jagged	edge	.
离开	一个	光滑的	不是	一个	锯齿状	边缘	.

留下光滑的边缘，不要留下锯齿状的边缘。

([ðə; ðɪ]['betə(r)]['əʊpənəz][rəʊl] [bæk] [ðə; ðɪ] [edʒ] [fɔ:(r); fə(r)] ['pɜ:fɪkt] ['smu:ðnəs] .)

(	The	better	openers	roll	back	the	edge	for	perfect	smoothness	.	)
(	这	更好的	开球手	卷	后退	这	边缘	为了	完美的	平滑度	.	)

（更好的开瓶器会将边缘卷起，使边缘更加光滑。）

[fɔ:r] . [kæn; kən][bi:; bi] ['i:zəli] [wɒʃt] [ænd; ənd][draɪd] . [faɪv] .

4	.	Can	be	easily	washed	and	dried	.	5	.
4	.	能	是	容易地	洗过	和	干燥	.	5	.

4. 易于清洗和晾干。5.

[ðə; ðɪ] ['kʌtɪŋ] [bleɪdz] [səʊ] [pleɪst] [ðæt] [ðeɪ] [meɪ] [bi:; bi] ['ʃa:pənd] .

The	cutting	blades	so	placed	that	they	may	be	sharpened	.
这	切割	刀片	所以	放置	那	他们	可能	是	锋利	.

切割刀片的位置设计成可以磨利。

([sti:l] [naɪvz] [ɪn][ðə; ðɪ] ['kɪtʃɪn] [ni:d] ['ʃɑ:rpənɪŋ] ,

(	Steel	knives	in	the	kitchen	need	sharpening	,
(	钢	刀具	在	这	厨房	需要	磨利	,

厨房里的钢刀需要磨利，

[bʌt; bət][ju:; jʊ][doʊnt][ɪk'spekt][ə; eɪ] [tʃi:p] [naɪf] [tu:; tə][stænd][æz; əz] ['meni] [ʃɑ:rpənɪŋz] [æz; əz][wʌn]

but	you	don't	expect	a	cheap	knife	to	stand	as	many	sharpenings	as	one
但	你	不	预计	一个	便宜的	刀	到	站立	作为	许多	磨刀	作为	一

[ɒv; əv][faɪn] [sti:l] .

of	fine	steel	.
的	美好的	钢	.

但你不能指望一把廉价的刀能像一把优质钢刀那样经得起多次磨利。

[ðə; ðɪ] [bleɪdz] [ɒv; əv][ə; eɪ][kæn; kən]['əʊpənə(r)][ɑ:(r); ə(r)] [sti:l] [naɪvz] [dɪ'zaɪnd] [tu:; tə][du:; də][ə; eɪ]

The	blades	of	a	can	opener	are	steel	knives	designed	to	do	a
这	刀片	的	一个	能	开球	是	钢	刀具	设计	到	做	一个

['speʃ(ə)l][dʒɒb][ɒv; əv] ['kʌtɪŋ] [θru:] [ðə; ðɪ]['met(ə)l][ɒv; əv][ə; eɪ][kæn; kən] .)

special	job	of	cutting	through	the	metal	of	a	can	.	)
特别的	工作	的	切割	通过	这	金属	的	一个	能	.	)

开罐器的刀片是专门用来切割罐头金属的钢刀。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tu:; tə][ə; eɪ]['regjələ(r)][kæn; kən]['əʊpənə(r)][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [kən'vi:niənt] [tu:; tə][hæv; həv][æn; ən]

In	addition	to	a	regular	can	opener	it	is	convenient	to	have	an
在	添加	到	一个	常规的	能	开球	它	是	方便的	到	有	一个

['əʊpənə(r)] [ɪ'speʃəli] [dɪ'zaɪnd] [fɔ:(r); fə(r)]['əʊpənɪŋ][kænz][ɒv; əv]['lɪkwɪd] ,

opener	especially	designed	for	opening	cans	of	liquid	,
开球	尤其	设计	为了	开幕	罐头	的	液体	,

除了普通的开罐器之外，拥有一把专门用于开启液体罐头的开罐器也很方便。

[sʌtʃ] [æz; əz] [fru:t] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][dʒu:s] .

such	as	fruit	and	vegetable	juices	.
这样的	作为	水果	和	蔬菜	果汁	.

例如果蔬汁。

[wɔ:l] [taɪp] [kæn; kən]['əʊpənə(r)]

WALL	TYPE	CAN	OPENER
墙	类型	能	开球

壁挂式开罐器

[hænd] [taɪp] [kæn; kən]['əʊpənə(r)]
HAND **TYPE** **CAN** **OPENER**
手 类型 能 开球

手动开罐器

[dʒuːs] [taɪp] [kæn; kən] OPENER48
JUICE **TYPE** **CAN** **OPENER48**
汁 类型 能 OPENER48

果汁罐头起子48

[kæŋkoʊ]
CANCO
坎科

CANCO

['testɪd]
tested
测试

测试

[həʊm] [ˌiːkə'nɒmɪks] ['sekʃ(ə)n]
HOME **ECONOMICS** **SECTION**
家 经济学 部分

家政学部分

[ə'merɪkən] [kæn; kən] ['kʌmpəni]
American **Can** **Company**
美国人 能 公司

美国罐头公司

- [pɑːk] ['ævənjuː] , [njuː] [jɔːk] - , [en] . [waɪ] .
100 **PARK** **AVENUE** **,** **NEW** **YORK** **17** **,** **N** **.** **Y** **.**
- 公园 大街 , 新的 约克 - , N . 是 .

100 公园大道, 纽约 17, NY

A7 - - - [diː] . [diː] . ['prɪntɪd] [ɪn][juː] . [es] . [ə; eɪ] .
A7 **-** **050** **-** **D** **.** **D** **.** **Printed** **in** **U** **.** **S** **.** **A** **.**
A7 - - - D . D . 打印 在 U . S . 一个 .

A7-050-DD 美国印刷

[-] [nəʊts]
Transcriber's **Notes**
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .
Silently **corrected** **a** **few** **typos** **.**
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained **publication** **information** **from** **the** **printed** **edition** **:** **this** **eBook** **is** **public** **-**
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain **in** **the** **country** **of** **publication** **.**
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In **the** **text** **versions** **only** **,** **text** **in** **italics** **is** **delimited** **by** **_** **underscores** **_** **.**
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神